Alexandra Moşneaga

VINDECAREA PSI

şi tehnica deschiderii celui de-al treilea ochi

1998

Alexandra Moşneaga

VINDECAREA PSI

şi tehnica deschiderii celui de-al treilea ochi

1998

I

„Oamenii nu vor şti niciodată
că eu am distrus cuvântul.
... Şi oamenii niciodată nu vor şti că
cineva i-a iubit atât de mult
încât le-a distrus - ce dacă numai
pentru o clipă? - răul cel mai necesar!..."
Ruxandra Felicia Enache, *KARMA*

Porțile vi se vor deschide către lumi nebănuite. Iubirea a distrus limitarea. Ea este arma ce vă ajută să depășiți orice obstacol. Fiți sinceri când vă priviți chipul în oglindă, pentru a vedea ce sunteți, nu ce vreți să fiți. Dacă doriți să vă dezvoltați capacitățile psihice, aruncați orgoliul în focul purificator şi renunțați la victoriile deşarte. Dacă în această carte, care tratează dezvoltarea capacităților psihice, vi se vor părea ciudate şi lipsite de seriozitate unele cuvinte sau idei, pe care le întâlniți pentru prima dată, nu vă grăbiți cu concluziile. Pentru a folosi energiile care există în voi şi în Univers, trebuie să ştiți cu precizie ce anume vreți şi să vă comportați în aşa fel încât să vi se îndeplinească visele. Uneori veți obține succesul, alteori nu. Este posibil să rămâneți uimiți de împlinirea rapidă a dorințelor, sau nu veți obține ceea ce vă doriți. Treceți peste alte procedee de vindecare pe care le-ați studiat şi prin care ați obținut succese. Revizuiți ce v-a încântat în această practică şi ce eşecuri ați avut. Nu toate maladiile pot fi vindecate, altfel cum s-ar explica moartea prematură? Oamenii se nasc cu destinul deja scris, au liberul arbitru pentru a se orienta în viață, ceea ce există poate fi schimbat de către Ceruri numai printr-un miracol. Vindecarea psihică este una dintre căile spre eliberare prin care v-ați putea ajuta semenii. A fi vindecător este o Karma frumoasă, un prilej şi o posibilitate de a-ți verifica gândirea, trăirile şi observațiile care vă vor fi de mare folos în viață. Pacienții pe care o să-i aveți nu vor pune preț pe timpul dumneavoastră de medium. Aflând că puteți face „minuni", că puteți vedea aura, că descifrați destine, vă vor cere aceste lucruri indiferent de locul în care vă aflați. Cu toate aceste inconveniente, faptul că veți deveni medium vă v-a oferi satisfacții. Veți avea posibilitatea să vă dezvoltați capacitatea psihică. în urma exercițiilor făcute corect, veți avea posibilitatea să vă delimitați senzațiile propriilor sentimente, pentru a şti exact unde se termină ale dumneavoastră şi unde încep cele străine, să ascultați şi să

observaţi fără să vă implicaţi în trăirile altor persoane. Teoria şi practica deschiderii celui de-al treilea ochi, fiind studiate cu perseverenţă, vă vor aduce o mare mulţumire spirituală. Vă veţi da seama de importanţa celor studiate în prezenta carte, de lucruri al căror răspuns nu l-aţi găsit până acum, şi veţi fi uimiţi de cât de uşor se face descifrarea tainelor universului omenesc. Lucrarea este accesibilă tuturor acelora care au dorinţa de a face lucruri ieşite din limita raţionalului. Deschiderea clarviziunii şi a altor simţuri vă va ajuta săpercepeţi lucruri mai complicate şi mult mai serioase decât poate percepe creierul uman obişnuit. Unele persoane posedă nativ capacităţile mediumice, altele şi le vor putea dezvolta studiind această carte. Vă doresc succes pe acest tărâm al cunoaşterii.

ALEXANDRA MOŞNEAGA
Maestru de extrasenzorial, bioterapie
şi psihoenergochirurgie de clasă internaţională,
Bucureşti, 1997

CAPITOLUL I
Ce înseamnă să fii medium?

Dați drumul la televizor pentru a urmări un meci de fotbal. Dintr-o dată, într-o străfulgerare, fără nici un efort, ştiți care dintre echipe va câştiga meciul.

Mergeți la o serată şi întâlniți o persoană pe care nu ați cunoscut-o niciodată, dar sunteți convinşi că parca ați mai văzut-o cândva.

Cunoaştem cu toții aceste senzații, pe care le considerăm simple coincidențe, le explicăm cu ajutorul a tot felul de pseudo-teorii sau le punem în seama norocului. Dar pe tot parcursul vieții ele ne însoțesc, ne dau senzația că am depăşit întâmplător un hotar tainic, că am pătruns într-o zonă vrăjită, în care minunile sunt ceva obişnuit, iar noi suntem nişte zei, cunoaştem ceea ce nu pot afla muritorii de rând.

Aceasta este împărăția propriei noastre realități pe care o ignorăm pentru că ne este teamă, sau poate pentru că nu o înțelegem, nu înțelegem în ce fel tărâmul acesta este în legătură cu viața noastră cotidiană. Dacă vom observa cum ne ocupăm de treburile noastre de fiecare zi, vom constata cât de des venim în contact cu acest tărâm tainic şi de câte ori dirijăm în viața noastră lucruri necunoscute, dar pe care le-am putut recunoaşte, acestea fiind de-o naturalețe uimitoare.

Marele filosof grec Platon a remarcat că învățătura este doar memoria sufletului.
Despre „suflet" sau „spirit", despre „ființă" sau „esență" vom discuta în această carte. Toți aceşti termeni definesc acea parte din noi care există în alte planuri ale existenței, cea care simte o iubire cuprinzătoare pentru toate ființele şi ne permite să nutrim acest sentiment, obligându-ne să recunoaştem că este mult mai plăcut să dai decât să primeşti, pur şi simplu pentru plăcerea de a servi pe celălalt. Avem în vedere acea parte a fiecăruia dintre noi care trăieşte după ce nu mai suntem, după ce trupul ne-a pierit, după ce au dispărut mintea, intelectul, emoțiile noastre.
Nu ştim cu adevărat dacă supraviețuieşte ceva după ce dispare trupul, în afară de amintirile celorlalți despre noi. Dar vorbim despre „suflet", sau „spirit", acesta având proprietatea de a ne explica multe din ceea ce rămâne tainic, iar pe măsură ce pătrundem tot mai adânc în domeniul psihicului, cunoaştem mai îndeaproape propriile noastre versiuni ale trăirilor.
Posibilitățile unui medium şi capacitatea de a trata şi vindeca sunt atât de strâns legate între ele, încât aproape că nu se poate face distincție. VINDECĂTORII sunt oameni care au învățat să-şi orienteze capacitățile şi talentele de medium într-o anumită direcție, lecuind durerile fizice şi suferințele. Aşa cum uneori ştim cine este la celălalt capăt al firului înainte de a ridica receptorul telefonului, ştim şi în ce fel să-i vindecăm pe alții şi pe noi înşine, dar pur şi simplu nu dăm atenție acestor capacități, nebănuind că există în noi.
Omul se teme de necunoscut, de ceea ce nu înțelege sau nu poate pătrunde cu mintea sau cu sufletul.
Sper ca această carte să arunce lumină peste lucrurile neclare ale conştiinței voastre, făcându-le accesibile înțelegerii.
Este un truism că ne temem de ceea ce nu înțelegem, sau înțelegem prea puțin. Una dintre misiunile acestei cărți este să facă aceste lucruri şi probleme neînțelese mai acce-

sibile înțelegerii noastre. Cu cât le veți cunoaşte mai îndeaproape, cu atât mai mult le veți conştientiza.
In raport cu propria viață, ele vor părea mai puțin tainice şi veți obține un nesperat succes în dezvoltarea capacităților pe care le posedați. Studiați cu atenție trăirea propriei dumneavoastră vieți şi veți vedea dacă se confirmă cele spuse.

ANIMISM SI SPIRITISM

»

Originea cuvântului „psihic" este grecească, „psyche" înseamnă „suflet" sau „spirit". El defineşte ceea ce se află în afara proceselor naturale sau a proceselor fizice cunoscute. Un medium-vindecător este un om care îşi foloseşte capacitatea de percepție a energiilor psihice în procesul de vindecare a maladiilor fizice.
în istoria vindecării prin mediumuri predomină două teorii importante. Ele sunt cunoscute ca TEORIA ANIMISTĂ şi TEORIA SPIRITISTĂ.
Prima teorie susține că toate forțele psihice sunt ascunse în interiorul sufletului individului, deşi la majoritatea oamenilor ele nu sunt dezvoltate şi sunt aproape inutilizate.
A doua teorie recunoaşte existența spiritelor (duhurilor), lipsite de înveliş corporal, care vorbesc şi acționează prin intermediul oamenilor vii, aşa-numitele „mediumuri". Nu putem demonstra existența sufletului, nici a entităților difuze, numite „spirite", aşa cum am putea dovedi realitatea unei înghețate. Faptul că nu putem palpa spiritele nu este o dovadă incontestabilă a inexistenței acestora. într-un anume sens nu are importanță care teorie ne atrage mai mult. Dacă vi se pare că aveți capacități psihice, trebuie să le eliberați din adâncul conştiinței dumneavoastră, să le dezvoltați şi să le puneți în aplicare.
Dacă vi se pare că spiritele acționează prin dumneavoastră, sau că îngerii vă conduc paşii, trebuie să chemați în

ajutor aceste fiinţe din altă lume. în oricare din cazuri, veţi acţiona asupra nivelului psihic al Eu-lui dumneavoastră. Noi suntem atraşi mai mult de teoria animistă, care ne este mai apropiată, reuşind astfel mai uşor să găsim calea pe care fiecare dintre noi este în ultimă instanţă creatorul propriilor sale trăiri. Procesul de studiere a capacităţii psihice rămâne oricum acelaşi şi vom constata în ce fel se îmbină cele două teorii.

Activitatea este aceeaşi, descoperirile sunt aceleaşi, domeniul de aplicare a cunoştinţelor noastre este identic. In toate cazurile este vorba despre lumea noastră psihică.

Unul dintre momentele de bază conţinute în această carte este faptul că în viaţă, în lume, în Cosmos, totul evoluează aşa cum este prevăzut chiar dacă ne dăm seama de asta sau nu. Aceasta nu înseamnă că trebuie să ne întindem în pat şi să aşteptăm să se întâmple ceea ce trebuie să se întâmple. Ambele teorii ne conduc spre acelaşi adevăr: că trebuie să trăim din plin, în sens emoţional şi etic, că nu suntem lipsiţi de posibilitatea alegerii felului în care trăim. Aceasta înseamnă că ne este dată libertatea alegerii şi trăirii vieţii noastre în felul în care obţinem satisfacţia maximă, plăcerea cea mai deplină şi mai adevărată.

Hristos spunea să-i dăm Cezarului ce este al Cezarului şi Domnului ce este al Domnului. Universul psihicului este un univers binar, în care Cezarul şi Domnul primesc fiecare ce i se cuvine. Vă plătiţi impozitele nu pentru că vă face plăcere, ci pentru că impozitele trebuie plătite. Trăiţi cu conştiinţa propriului EU, sau întru Domnul, deveniţi vindecător nu pentru că aceasta vă va face mai fericiţi sau mai buni, ci pentru că aceasta îsi are rădăcinile în interiorul dumneavoastră.

COMUNIUNEA

Oricare ar fi baza religioasă sau filosofică a formării dumneavoastră, cunoaşteţi teoria conform căreia „cu toţii

suntem un tot" sau chiar „totul este un tot". Există o stare sau un nivel de conştiinţă în care această idee încetează să fie o înşiruire de cuvinte şi devine o realitate.
Poate că sunteţi deja familiarizaţi cu această stare. Ea devine clară pentru numeroşi oameni care trăiesc simţământul iubirii atunci când simt că sufletul lor se contopeşte cu sufletul altei persoane.
Uneori, străduindu-ne într-un grup de oameni să realizăm un scop comun, trăim aceleaşi senzaţii de comuniune, de legătură cu ceilalţi membri ai grupului. Aceasta nu reprezintă decât un mic pas de la iubirea faţă de un alt om sau un grup de oameni, la trăirea puternică şi atotcuprinzătoare a sentimentului de iubire şi de contopire cu fiecare în parte sau chiar cu tot ceea ce ne înconjoară.
Starea de comuniune este starea despre care vorbesc toţi sfinţii şi înţelepţii. Deocamdată însă, ne trăim propriul EU şi mulţi dintre noi se împotrivesc stării de comuniune, o evită sau se tem de ea, deoarece cred că în felul acesta vor fi lipsiţi de contactul cu propria individualitate. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. De fapt, în această stare mistică de comuniune trăim mai puternic şi mai deplin Eu-l propriu, aşa cum este el în realitate. Mai mult decât în oricare altă stare, devenim noi înşine, pentru că singurul mod de a trăi comuniunea deplină cu ceilalţi este să fii mai întâi în deplin acord cu şinele tău.
încercaţi să învăluiţi tot ce vă înconjoară într-un halo de dragoste, numai aşa o să reuşiţi să deveniţi „UN TOT" care apoi este uşor de modelat.
Aprofundând studiul acestei cărţi veţi descoperi câteva exerciţii simple, care vă vor conduce la dezvoltarea acestui tip de trăiri. Exerciţiile sunt astfel alcătuite,încât cu ajutorul lor să puteţi avansa singuri de fiecare dată câte o etapă. Nu trebuie să treceţi de la un exerciţiu la altul până când nu simţiţi că sunteţi gata pentru aceasta.

Citiți cu atenție fiecare exercițiu până când stăpâniți tehnicile. Nu vă descurajați când, parcurgându-le, nu obțineți rezultatele aşteptate. Reluați-le când sunteți mai odihniți.
Una dintre primele etape ale procesului de vindecare este aceea de a aduce pacientul în stare de armonie cu vindecătorul. Având harul bunului psiholog, acest lucru reuşeşte perfect. Dacă iubirea dumneavoastră izvorăşte peste oameni veți putea percepe toate lucrurile reciproc legate şi interdependente, conştientizându-le ca părți ale aceluiaşi întreg unic şi atotcuprinzător.
Când „totul este un tot", sunteți eliberați de necesitatea de a formula judecăți despre lucrurile complexe. Aceasta este starea „în afara binelui şi a răului", în care nu există nimic corect sau incorect, nimic bun sau rău. Când vă transformați într-un observator, aflându-vă în starea de comuniune, deveniți un medium absolut. Dacă ați reuşit să percepeți informațiile psihice, cu un foarte mic efort suplimentar, puteți înainta pe calea însuşirii deprinderilor de vindecare.
Informațiile venite trebuie decodificate. Ele apar brusc, sub diferite forme - viziuni de corpuri geometrice, figuri de animale, peisaje, clişee de filme - prin simțurile proprii sau telepatic. Unii vindecători îşi antrenează corpul pentru a simți durerea persoanelor, dar nu este recomandabil, din cauză că prin acest procedeu boala trece la vindecător prin corpurile energetice.
Intre comuniunea cu ceilalți şi vindecare există o etapă intermediară. Această etapă, în care se primesc informațiile necesare, este cunoscută de mediumuri drept „citire". Citirea psihică poate lua orice formă, dar în toate cazurile este premergătoare procesului de vindecare şi este o parte a acestuia.
Când doriți să vindecați unul dintre prietenii dumneavoastră, intrați în starea de comuniune cu acesta, apoi întrebați-vă despre starea lui fizică. Cunoaşteți deja răspunsul,

căci în momentul acesta prietenul formează o parte din propria dumneavoastră ființă. Pe baza informațiilor pe care le-ați primit, puteți trece la vindecarea prietenului.

CORPUL ASTRAL

La fel cum aveți o structură fizică, aveți şi o structură psihică, alcătuită în principal din aură (emanațiile energetice care înconjoară toate ființele vii) precum şi din chakre (puncte energetice deosebite ale aurei).

Această structură este cunoscută sub numele de „corp astral". El este capabil să părăsească pentru un timp corpul fizic, fenomen cunoscut sub denumirea de „călătorie în astral". Vom examina legătura dintre călătoriile în astral şi vindecare în capitolul 8.

AURELE ŞI CULORILE

Aura nu există numai în imaginație. Ea poate fi fotografiată cu aparate foarte sensibile, în experimente ştiințifice strict controlate. Mediumurile folosesc citirea aurei pentru evaluarea sănătății, a stării mentale, emoționale şi psihice a pacientului. Mediumurile văd aura în culori, dar adesea ea poate fi văzută sub forma unor unde sau alte manifestări energetice (halouri cu forme strict definite).

Unele mediumuri nu văd aura, dar o creează închipuindu-şi cum ar trebui să arate dacă ar putea-o vedea. Alte persoane simt doar energia care înconjoară omul, fără a o exprima în imagini vizuale. Diferite tradiții atestă existența unui număr de şapte straturi succesive ale aurei.

Considerăm că ne sunt pe deplin suficiente informațiile pe care le obținem din citirea formei aurei.

O aură sănătoasă învăluie întregul corp din cap până în picioare, până la câțiva centimetri de corp. Unele persoane au o aură incompletă. De exemplu, dacă aveți o viață sedentară, vă plimbați rar şi nu faceți exerciții fizice, de la genunchi în jos veți avea o aură subțiată, rarefiată. Dacă o anumită parte a corpului este afectată de boală sau a fost înlăturată prin operație ca urmare a unei afecțiuni patologice, în zona respectivă aura va fi mai slabă.

După cum am mai spus, nu întotdeauna aura este văzută în culori. începătorii o văd ca pe o fâşie albicioasă, ca o ceață vălurită. Pentru a o citi însă, mediumurile îşi pun în funcțiune „ecranul mental" propriu, spre a vedea întreaga diversitate a culorilor aurei, pe care o folosesc în stabilirea stării pacientului.

Chiar dacă putem da o descriere generală a semnificației diferitelor culori şi nuanțe, trebuie să subliniem că acestea pot fi văzute într-o percepție strict individuală şi nu există două persoane care să vadă simultan nuanțe identice în aceeaşi aură. Dacă doriți să citiți caracteristicile aurei psihice, trebuie să aveți o imagine generală asupra semnificației culorilor acesteia. Dar este mult mai important să putem vedea de fiecare dată în mod distinct fiecare culoare, ca şi cum nu am fi văzut-o niciodată până atunci, şi să ştim să descoperim din nou ce semnifică această culoare într-un anumit context.

Aurele sunt într-o continuă schimbare. Culorile şi formele aurelor se schimbă o dată cu gândurile şi senzațiile individului. Totodată, culorile se atenuează şi se contopesc, se întrepătrund ca într-un curcubeu, adesea nu se poate spune unde se termină o culoare şi unde începe alta.

Vă sfătuim să citiți aura de parcă ați descoperi de fiecare dată întregul proces ca la început. Misiunea dumneavoastră va fi mai uşoară şi veți învăța mai repede tehnica citirii aurei dacă veți avea o imagine generală a semnificației culorilor.

Lista de culori care urmează este întocmită conform experienței pe care am acumulat-o.
De obicei culorile pot fi interpretate astfel:
NEGRU - *culoarea morții şi a distrugerii.* Poate fi citită ca semn al unei depresiuni, îndeosebi când apare ca un nor întunecos care învăluie capul pacientului. Dar moartea este o stare care precede renaşterea, iar distrugerea este premergătoare creației: „întunericul cel mai adânc se lasă chiar înaintea zorilor." în acest caz, culoarea neagră poate fi considerată pozitivă. De asemenea culoarea neagră este considerată drept culoarea care reprezintă lumina Dumnezeiască invizibilă, care vine să lumineze şi să purifice sufletul (aproape de haina preotului şi culoarea copertei Bibliei).
CENUŞIU - *culoarea plictiselii şi a bolii,* care maschează de obicei emoții cum sunt teama şi furia.
MARO - de obicei, culoarea Pământului, arată puternica legătură *cu planul fizic.* Dacă învăluie tălpile şi gambele, poate fi un indiciu că persoana respectivă face multe exerciții fizice. Uneori, dacă este ştearsă şi difuză, poate fi un semn al lipsei de energie.
VERDE - *culoarea care semnifică creşterea.* Prezența sa în aură arată de obicei că persoana respectivă se găseşte în faza de alegere, de stabilire a atitudinii sale în viață sau în raport cu credința. Este o culoare pozitivă, care poate să apară când omul, derutat de schimbări interioare radicale, crede că viața lui nu este bine alcătuită. Culoarea verde deschis este un semn al dezvoltării psihice.
ALBASTRU - *culoarea creației, a imaginației şi autoexprimării.* Asemenea mării şi cerului, al căror simbol este, culoarea albastră exprimă natura feminină sau latura feminină a personalității masculine. Albastrul închis este un semn al depresiunii apărute atunci când omul este nevoit să acționeze după ideile altora, pentru care trebuie să lupte mai mult decât pentru ale sale proprii.

GALBEN - *culoarea intelectului,* semnifică procesul de trecere de la inconştient la conştient. Galbenul presupune mişcări şi schimbări de toate felurile, îndeosebi cele care duc la purificarea şi dezvoltarea minții. De cele mai multe ori culoarea se vede ca o aureolă sau un nimb în jurul capului.
PORTOCALIU - *culoarea vindecătoare prin excelență.* Ca şi Soarele pe care îl simbolizează, indică natura masculină sau latura masculină a personalității feminine. Când apare în aură, poate să indice că individul respectiv are calități puternice de vindecător sau se află într-un proces de creştere fizică ori de autovindecare emoțională.
ROZ - *culoarea intuiției şi a unor cunoştințe extinse despre Pământ.* Uneori este numită „culoarea intuiției planetare".
ROŞU - *culoarea emoțiilor şi a pasiunii de a trăi,* a sentimentelor puternice, cum ar fi ura, frica sau iubirea. Culoarea roşu aprins şi pur înseamnă perseverență şi pasiune.
PURPURIU - *culoarea spiritualității şi a devotamentului.* Oamenii care practică meditația sau au sentimente religioase puternice au de obicei această culoare în aura lor.
AURIU - *culoarea intuiției pure, a curajului psihic şi a autocunoaşterii.* Nimburi aurii strălucitoare pot fi văzute adesea deasupra capului misticilor şi persoanelor aflate în starea de extaz. Culoarea aurie este o culoare masculină, reprezentată adesea de Soare. Este totodată culoarea purificării şi vindecării.
ARGINTIU - *culoarea feminină a Lunii,* cu semnificație analoagă culorii aurii, deşi întâlnită mult mai rar. Mult argintiu în aură înseamnă curaj şi înzestrare psihică în ceea ce priveşte telekinezia sau levitația. Argintiul este *culoarea călătoriilor în astral.* Se consideră că între corpul astral şi cel psihic, când sunt separate, legătura se face printr-un fir argintiu.

ALB - dacă este pur e *culoarea celui mai înalt nivel spiritual,* a purificării şi a iluminării. Unele tipuri de meditație, cum ar fi meditația transcendentală, pot aduce sau nu iluminarea, dar pot colora aura în alb.
Aurele pot fi citite ca nişte hărți. Culorile lor apar adesea legate unele de altele. De exemplu, putem vedea culoarea roşu închis în preajma inimii şi o putem interpreta drept furie, care provine din străfundurile unei ființe puternic afectate de un traumatism emoțional. Dacă după roşu urmează portocaliu, înseamnă că persoana trăieşte un proces de vindecare a acestui traumatism, portocaliul semnificând vindecarea.
Dacă în aceeaşi aură se observă verdele (culoarea creşterii şi a dezvoltării) îmbinat cu galbenul (culoarea intelectului), aflat în jurul capului, se poate trage concluzia că, vindecându-se, omul descoperă noi căi de gândire şi de modificare a structurii sale mentale anterioare.
Culorile pot să apară în aură fie sub forma unor benzi, stratificate, fie ca nişte pete haotice, fie se pot amesteca într-o masă dezordonată. Oricum ar fi aşezate, foarte rar se poate vedea o aură care să rămână neschimbată, ale cărei culori să nu treacă unele prin altele şi să nu se modifice, reflectând schimbările survenite în starea individului. Toate atestă variațiile cele mai mici şi mai delicate survenite în conştiință şi în starea mentală, care intervin cu mare rapiditate, de aceea este atât de dificil să se dea o descriere verbală a aurei. Culorile de bază, culorile pure din aură se modifică mult mai încet, în săptămâni, luni sau chiar ani.
Nuanțele sunt citite ca şi culorile şi indică energia persoanei respective. De exemplu, undele care străbat aura pornind de la corpul persoanei către exterior pot să semnifice forță şi putere asupra altora - este strălucirea pe care o au oamenii deosebit de puternici. Aceste unde pot să semnifice şi absența interesului față de planul fizic.

CHAKRELE

Mediumurile citesc culorile şi forma aurei în legătură cu chakrele, care sunt puncte energetice distribuite pe întregul corp astral. în tradiția hindusă dezvoltarea chakrelor unui individ arată faza dezvoltării sale psihice.

în sanscrită, „chakra" înseamnă „roată" şi yoghinii indieni vizualizează chakrele sub forma unor discuri mici, slab colorate, de mărimea unei monede. Aşa arată chakrele în cazul persoanelor cu un nivel redus de dezvoltare psihică. Pe măsura dezvoltării conştiinței de sine a individului, chakrele sale se deschid şi discurile încep să semene cu nişte flori viu colorate.

Deşi considerăm chakrele în raport cu părțile componente ale corpului fizic, ele nu există în acesta în sens determinat.

Chakrele se manifestă în corpul astral. Vorbim despre dispunerea lor pe corpul fizic, pe suprafața acestuia, pentru a uşura citirea şi tratamentul bolnavilor. Energia orientată spre o anumită chakră a corpului astral va acționa în egală măsură şi asupra părții corespunzătoare a corpului fizic.

Distingem şi operăm cu şapte chakre principale şi patru secundare. Cele şapte centre de energie sunt reunite într-un „canal energetic" care trece prin spatele coloanei vertebrale, paralel cu aceasta. La dorință, chakrele pot fi ascunse sau închise, pentru manifestarea sau reținerea unor capacități psihice.

Chakrele vătămate pot fi vizualizate. De asemenea, poate fi dereglată legătura dintre chakre şi canalul energetic. Aceste perturbații ale chakrelor sunt provocate în principal de stresul psihic sau de un traumatism. Stresul sau traumatismul sunt produse de fenomene numite „negative"; ele pot fi neutralizate prin evenimente sau senzații numite „pozitive".

Tot ce perturbă funcționarea normală a organismului unui individ poate distruge şi chakrele. De exemplu,

Fig. I
1. Muladhara chakra
2. Swadisthana
3. Manipura
4. Anahata
5.Vishudha
6. Ajna
7. Sahasrara

rememorarea unui eveniment dureros (care poate fi recreat mental, reconstituit ca o imagine în adevăratul sens al cuvântului) se depune pe chakră, staționează acolo şi frânează sau blochează fluxul de energie care vine dinspre chakra respectivă.

Perturbațiile fizice şi psihice pot avea drept cauză astfel de frânări şi adesea vindecătorul depune eforturi mari numai pentru a curăța sau vindeca aceste chakre (vezi Fig. 1).

1. Prima chakră, *sau chakra coccisului, este aşezată la bărbați la baza coloanei vertebrale iar la femei între ovare. Este singura chakră aşezată diferit la cele două sexe.*

Ea este numită chakra „de bază", iar uneori chakra „de supraviețuire", deoarece este legată de mecanismele organelor umane care mențin corpul fizic în viață. De exemplu, când pe neașteptate sunteți în pericol sau într-o situație critică, prima chakra se deschide pentru a elibera informațiile acumulate, care vă sunt necesare pentru a supraviețui sau a ajuta alte persoane să supraviețuiască.
Dacă ați rămas fără bani sau fără serviciu, proprietarul v-a scos din casă etc., aproape sigur vă aflați concentrat în chakra de supraviețuire - prima chakra. întreaga dumneavoastră atenție psihică este îndreptată spre menținerea bazelor vieții.
2. A doua chakra, sau *„chakra splinei", este așezată imediat sub ombilic.* Prin acest centru energetic percepem emoțiile celorlalți oameni.
Capacitatea psihică de a percepe ceea ce simt ceilalți oameni se numește „clarsensibilitate" (clarsenzitivitate). Numeroși oameni au această a doua chakra foarte activă și au acest dar al psihicului, fără a-1 folosi. O doză de clarsensibilitate este foarte utilă, deoarece vă permite să fiți mai sensibili față de ceilalți oameni și să sesizați situațiile de pericol.
Dar o chakra larg deschisă poate conduce la traumatisme. Iată unul dintre exemplele tipice de comportament al unui om care are a doua chakra larg deschisă: sunteți bine dispus și primiți vizita unui prieten, cu care vreți să serviți o cafea și să stați de vorbă. Dar prietenul are neplăceri și este într-o stare depresivă. Vă exprimați compasiunea și înțelegerea, vreți să-1 ajutați, îi arătați partea bună a situației sale. Prietenul se simte mult mai bine, capătă curaj și la plecare este mai liniștit și mai vesel. Dumneavoastră însă simțiți o apăsare stranie. Fără să știți ați preluat grijile și simțămintele prietenului.

Nu vă sfătuim să acționați pentru a dezvolta clarsensibilitatea, deoarece există procedee mai simple şi mai puțin dificile de a deveni medium.
A doua chakră este legată şi de energia sexuală. Este punctul de excitație şi recepție a senzațiilor sexuale şi un centru important în practica tantra yoga, un tip de meditație focalizată pe comuniunea sexuală ca mod de a atinge stări superioare de conştiință.
3. A treia chakră, *dispusă în plexul solar, este punctul de distribuire a energiei în corp. Deşi este aşezată puțin mai sus de ombilic, în „contemplarea ombilicului"* se *are în vedere tocmai această chakră.*
A treia chakră acționează înlăturând efectele energiei psihice în corp, dezechilibrând din punct de vedere energetic întregul corp, ceea ce creează un haos energetic în individ. Când sunteți speriat sau nervos, sau dacă sunteți constipat, simțiți o contracție în acest centru.
4. A patra chakră, *situată în dreptul inimii, este chakră iubirii, a tandreții şi compasiunii.*
Este chakră comuniunii, care acționează în cazul iubirii adevărate față de sine (este ceva total diferit de narcisism), a iubirii față de un alt om, față de un grup de oameni sau față de toți şi de toate. Multe tipuri de meditație din Orient sunt concentrate asupra deschiderii celei de-a patra chakre.
5. A cincea chakră, *aşezată la baza gâtului, este chakră comunicării.* Dacă trebuie să spunem ceva şi nu o facem, această chakră se strânge şi se declanşează o boală a gâtului - laringită, hipertiroidie sau amigdalită. Dacă sunteți foarte sensibili, simțiți anumite senzații neplăcute în cea de a cincea chakră atunci când cineva vă obligă să vorbiți.
în cazul specialiştilor în citirea aurei şi a vindecătorilor, închiderea parțială sau totală a chakrei Vişudha duce la descifrarea eronată a informațiilor primite.
Ca şi claraudibilitatea, telepatia în grup este legată de asemenea de cea de a cincea chakră.

Putem spune că a cincea chakră este centrul prin care comunică spiritul sau sufletul (care ştie întodeauna ce vă prieşte) cu mintea sau personalitatea dumneavoastră.
6. A şasea chakră, *Ajna, situată în mijlocul frunții, este numită şi „al treilea ochi".* Este chakră care creează imaginile vizuale, ne permite să vedem aura şi decodifică informațiile psi.
Capacitatea de a crea imagini vizuale se numeşte „clarviziune" şi este folosită adesea de cea mai mare parte a cititorilor de aură. Un simptom că a şasea chakră este închisă poate fi durerea de cap.
Acest centru ne permite să ştim când alte persoane se gândesc la noi. Este o formă de telepatie. Când cineva îndreaptă către noi un flux puternic de energie pentru a afla la ce ne gândim sau pentru că se gândeşte la noi, persoana „pătrunde în mintea noastră". Putem percepe aceasta ca pe o durere surdă de cap, sau doar ca pe o apăsare între sprâncene.
Multe tradiții mistice consideră deschiderea celui de-al treilea ochi ca un eveniment deosebit, deoarece reprezintă conştientizarea şi iluminarea spirituală. Pentru a deveni medium nu este obligatoriu să dezvoltăm acest centru.
7. Cea de-a şaptea chakră, *„chakră superioară", este aşezată în creştetul capului (chakră parietală).* Este chakră cunoaşterii sau a intuiției pure. Când un medium intră în transă, el lasă să pătrundă energia cosmică în corp, orientând-o spre ceilalți centri. Energia cosmică este legată nemijlocit de energia Pământului.
întrebuințarea cu precizie a celor două forme de energie şi contopirea lor conferă vindecătorului o anumită sensibilitate psihică, favorizând de asemenea evoluția acestuia şi transformându-1 într-un „canal luminos", atât în timpul citirii simptomelor bolii, cât şi pe durata vindecării.
Când a şaptea chakră este deschisă şi dezvoltată corespunzător, cel mai mare dar al omului este intuiția care ajunge până la clarviziune.

Prin meditația asupra acestei chakre misticii ating starea de liniște totală și de conștiință cosmică. în această stare perfectă nu este nevoie de nici un fel de efort orientat spre dezvoltarea și folosirea capacităților psihice deoarece, privind din interiorul său, fiecare poate să primească informațiile de care are nevoie, fără a pune întrebări și fără a întâmpina piedici.
A șaptea chakră este de asemenea chakra folosită de mediumuri în spiritism, atunci când acestea își părăsesc trupul și permit spiritelor să vorbească prin ei. Transa în care intră mediumul este un fenomen foarte complex și poate să reprezinte pericole pentru cei nepregătiți.
Datorită complexității sale, această transă nu poate fi învățată din cărți. Ea se poate studia numai sub conducerea nemijlocită și observația atentă a unui medium sau profesor care are multă experiență în atingerea stării de transă.
Mai există și alte *chakre secundare în palmele imunilor și pe tălpile picioarelor.*
Chakrele din tălpi ajută la menținerea legăturii omului cu Pământul, realizând echilibrul vital între energia pământeană și energia cosmică primite prin a șaptea chakră. închiderea chakrelor din tălpi provoacă adesea răcirea picioarelor și, limitând cantitatea de energie terestră pătrunsă în organism, poate face omul să se simtă nesigur, debusolat sau să se comporte de parcă n-ar fi în toate mințile.
Unele persoane cu aptitudini de medium, când intră în transă, caută să-și desprindă complet tălpile de pe Pământ, pentru a reduce la minimum contactul cu planul material, începătorii care doresc să devină medium sunt sfătuiți să parcurgă pe jos zilnic 3-4 kilometri, pentru a-și focaliza atenția psihică asupra chakrelor din tălpi și a le deschide.
Chakrele mâinilor sunt sediul energiei creatoare. Ele sunt așezate în punctul central dintre degetul mare și arătător. Aceste chakre intră în acțiune când înfăptuim sau meșterim ceva: mulți vindecători își folosesc mâinile pentru

primirea şi transmiterea energiei şi informaţiilor necesare vindecării.
Există şi alte posibilităţi de citire a stării organismelor, dar aura şi chakrele sunt aproape totdeauna obiectivele cele mai importante.

LEGĂTURA RECIPROCA VINDECĂTOR-PACIENT

După cum vă puteţi imagina, legătura reciprocă dintre vindecătorul care examinează şi pacientul examinat este unică şi adesea foarte strânsă. Dacă eu vin la dumneavoastră să mă vindec şi îmi dau acordul să aflaţi despre mine lucruri pe care le ascund cu multă grijă de prietenii cei mai apropiaţi, sau chiar faţă de mine, îmi dau de asemenea acordul pentru folosirea energiei noastre reunite ca să provocăm schimbări în interiorul corpului meu, posibil şi în afara limitelor lui.
Dacă mă dau pe mâinile dumneavoastră, am convingerea că veţi face tot ceea ce trebuie făcut, şi cât se poate de calificat. Am convingerea şi că nu veţi folosi informaţiile pe care le-aţi primit de la mine în dauna mea sau a oricărei alte persoane. Am convingerea că dacă nu ştiţi răspunsul la unele dintre problemele mele, mi-o veţi spune direct şi nu vă veţi preface din orgoliu că puteţi vindeca, de exemplu, cancerul, atunci când vă stă în puteri doar vindecarea durerilor de cap. Am convingerea că nu mă veţi minţi nici din greşeală, nici în mod conştient. Şi ştiu că tot ce faceţi faceţi cu sufletul curat.
în cazul în care dumneavoastră, ca vindecător, credeţi că este admisibil să comiteţi fapte lipsite de etică, acum este momentul cel mai potrivit să întrerupeţi lectura acestei cărţi şi să vă ocupaţi de cu totul altceva, mai puţin împovărător. Tehnica vindecării nu este prea complicată, dar

pentru a fi vindecător este nevoie de ceva mult mai serios decât deprinderile tehnice sau sensibilitatea la stări psihice.

KARMA ŞI ETICA

Karma este o amintire inconştientă - cunoaştere, ataşament, relaţii nefinalizate, dorinţe nerealizate şi alte cicluri neîncheiate. în limba sanscrită acest cuvânt înseamnă faptă şi acţiune. Dicţionarul Webster defineşte karma ca pe un termen budist sau hinduist care înseamnă „totalitatea acţiunilor umane într-una dintre stările fericite de existenţă, care este considerată definitorie în soarta omului în cadrul vieţilor următoare, altfel spus destin, soartă". Să acţionezi pe baza celor mai profunde amintiri şi sentimente acumulate în memorie din vieţile anterioare înseamnă să acţionezi conform propriei karme. „A fi *fericit de existenţi?'* nu înseamnă în mod obligatoriu vieţi sau întrupări încununate de succes, aceasta înseamnă şi momente fericite ale prezentului. Când pronunţaţi „Acum", acest moment al prezentului nu mai există, el devine trecut şi se duce pentru totdeauna. Timpul este un sistem de măsură inventat de fiinţele umane pentru a se simţi mai bine şi a fixa în conştiinţă viaţa fizică proprie. Dar în activitatea superioară desfăşurată de vindecător, timpul ne va ajuta să ne dăm seama că el poate să nu existe, că în locul lui există un lanţ nesfârşit de momente „Acum". Aceasta a avut în vedere filosoful grec Heraclit în sec. V î.e.n., când afirma: „în acelaşi râu nu se poate intra de două ori."

Timpul interacţionează cu karma: orice aţi fi făcut până în această clipă este ceea ce sunteţi chiar în clipa respectivă. Vechiul precept care ne sfătuia să trăim fiecare clipa de parcă ar fi ultima nu înseamnă defel că trebuie să plecăm cu trăsura până în iad să ne desfătăm! El înseamnă, pur şi simplu, că trebuie să fim gata să răspundem, fiecare pentru

sine - fie în fața conducătorilor noştri spirituali, fie în fața lui Dumnezeu.
Comportamentul lipsit de etică afectează karma şi ne este mult mai greu să pătrundem în fiecare „Acum" fericiți, liberi şi neîmpovărați de datorii psihice.
Dacă totalitatea faptelor dumneavoastră în acest moment, în această anume stare de existență superioară, vă determină soarta pentru momentul următor, cunoaşterea acestui fapt vă ajută să vă comportați în momentul acesta. Când faptele dumneavoastră vin în contradicție cu etica, vă complicați munca de vindecător, care se va dovedi prea puțin eficientă, deoarece vă tulburați conştiința. Astfel vă complicați viața şi mergeți pe un drum greşit.
Vindecarea oferă posibilități nebănuite pentru o comportare etică pe tot parcursul vieții, atunci când acordați ajutor altor oameni.
A fi etic nu înseamnă că trebuie să procedați totdeauna aşa cum vă şoptește „instanța" dumneavoastră interioară. Uneori, ea vă poate dicta fapte contrare eticii. Sunteți un suflet supus judecății. Constituiți o parte a întregului, sunteți esența propriei ființe. Atunci când vă aflați în starea de comuniune, cunoaşterea se află în dumneavoastră în toate detaliile vieții cotidiene.

CE ESTE VINDECAREA PSIHICA?

Se naşte întrebarea: cine realizează vindecarea de fapt, dumneavoastră ca vindecător sau omul pe care îl vindecați? Ce se poate spune despre „spiritele vindecătoare" sau despre „mentorii vindecători", despre care poate ați auzit? Dacă vindecarea nu o realizați dumneavoastră, ce însemnătate mai are comportamentul conform normelor eticii? Neconformându-vă eticii, puteți provoca un mare rău ca vindecător?

Pornind de la premisa că vindecarea vine dintr-o stare în care totul este un întreg, în realitate nimeni nu realizează vindecarea, ci aceasta se produce în condițiile unei coordonări de forțe care face ca o stare de existență să poată fi schimbată cu alta.
Când pacientul se află în stare de comuniune cu vindecătorul, acesta din urmă focalizează energiile asupra unui rezultat unic şi dorit de amândoi - vindecarea pacientului. Când are loc schimbarea stării se produce vindecarea. Această mobilizare a forțelor cosmice aminteşte mult de meditația sau rugăciunea orientală.
în realitate este chiar o rugăciune în care nu avem decât o credință, a cărei forță este capabilă să urnească munții.
Vindecarea este un proces în cadrul căruia vindecătorul intră în acord cu armonia energiilor cosmice, (pe care, dacă doriți, o puteți considera Dumnezeu), şi prin aceasta se transformă într-un canal prin care poate circula această energie.
Tehnica prezentată în această carte este destinată să ajute vindecătorilor începători să atingă această stare de comuniune cu pacientul şi Cosmosul şi să acționeze în armonie.
Energia transmisă în timpul procesului de vindecare psihică este uneori mare şi este evident că, folosită incorect, poate distruge echilibrul. Au existat fapte atestate de însemnările unor vindecători, care au făcut rău, utilizându-şi deprinderile. Vina o poartă şi câțiva vraci ai unor triburi primitive şi cei care sunt adepții magiei „negre". Noi însă vom deveni vindecători mai degrabă în folosul celorlalți.
Deprinderile viitorului vindecător se vor dezvolta în funcție de durata de menținere a acestei stări de comuniune.
Pentru că am considerat ca punct de plecare în activitatea noastră afirmația că tot ce se petrece reprezintă o parte din evoluția armoniei cosmice, chiar dacă nu conştientizăm

totdeauna, este un sens anume în faptul că nu poți face nici un fel de rău atunci când eşti vindecător.
în fine, ca vindecător, sunteți pe deplin responsabil de toate trăirile proprii, la fel cum toți ceilalți sunt responsabili în ultimă instanță de propriile lor trăiri. Ca vindecător nu puteți să faceți nimic unei alte persoane fără voia acesteia. Puteți doar să ajutați oamenii să facă ceea ce aveau de gând, într-un fel sau altul. Dacă un organism nu doreşte să fie vindecat, nu veți putea face nimic pentru a-1 ajuta. Iată de ce toți marii vindecători au avut şi pacienți pe care nu i-au putut trata.
Când intrați în armonie cu un pacient, comunicarea la nivel spiritual cu acesta vă poate arăta că în momentul respectiv această persoană nu doreşte să fie vindecată de dumneavoastră. Poate, conform karmei sale, el trebuie să vă întâlnească şi să primească un sfat despre boala sa. Sau dimpotrivă, soarta lui este să fie prins prin legături karmice de un alt vindecător şi să se trateze, în mod obligatoriu, la celălalt. Legile universale ne arată că lucrurile sunt aşa cum sunt, nu cum vrem noi să le vedem.
în acest caz vă puteți pune întrebarea: care este diferența dacă voi fi sau nu vindecător, dacă voi proceda etic sau nu şi îmi voi folosi capacitățile pentru a face bine sau rău? Probabil este greu de înțeles şi este şi mai greu de acceptat, dar nu există nici un fel de diferență. Cum am mai spus, devenind vindecător, nu veți deveni nici mai bun, nici mai fericit.
Veți deveni vindecător ca să fiți vindecător, pentru că aceasta se află în interiorul dumneavoastră şi nu din alte motive. Dacă veți începe să credeți că ştiți în ce constă binele pentru celălalt, aceasta o să vă complice munca şi o să vă producă numai insatisfacții.
Ca vindecător, nu veți putea niciodată să impuneți altuia ideile dumneavoastră, dar dacă îl veți ajuta să-şi înțeleagă

viața şi ideile proprii, el va putea fi interesat de ale dumneavoastră.
Cu orice risc, trebuie să stabilim un adevăr incontestabil: viața fiecărui om este propria lui viață. Orice am descoperi, pe măsură ce avansăm pe drumul vieții, de la naştere către moarte, este ceea ce am creat. Un mare psiholog spunea: „Eu nu exist în această lume ca să-ți îndreptățesc aşteptările. Iar tu nu trăieşti ca să mi le îndreptățeşti pe ale mele..." Vom merge ceva mai departe şi vom formula puțin diferit: nu mă aflu aici ca să fac ceva pentru tine, iar tu nu te afli aici ca să faci ceva pentru mine.
Existența în comuniune este o realitate pe care o constatăm dedesubtul dramelor şi agitației vieții noastre cotidiene. Totdeauna suntem în comuniune, deşi sesizăm aceasta doar întâmplător. Aceasta înseamnă că EU sunt TU, iar TU eşti EU. Poate că aceasta sună ca o formulă mistică, dar este un adevăr care devine evident, dacă trăim măcar o singură dată comuniunea cu un altul sau cu toți ceilalți. Scopul lucrării de față este de a vă orienta spre trăirea acestei stări.
Coleridge recomanda să se practice „dorința de a stopa necredința" pentru a percepe realitatea ascunsă dincolo de fanteziile cele mai evidente. Pentru a fi vindecător, trebuie să învățați să vă stopați necredința şi să realizați ce vă propuneți. Chiar dacă nu veți reuşi, nu aveți a pierde mai mult decât câteva ore necesare lecturii şi exercițiilor practice, dar puteți obține o anumită experiență în domeniul psihicului, în majoritatea lor, exercițiile prezentate în această carte nu sunt complicate. Doriți-vă stoparea necredinței şi veți vedea ce se întâmplă.
Sunt necesare aici unele avertismente şi invitații.
Ca vindecător să nu vă imaginați niciodată că sunteți cu adevărat medic, până când nu veți reuni cunoştiințele expuse în această carte cu absolvirea unei facultăți de medicină. Vindecătorul operează cu forțele cosmice, imense şi atotputernice, şi atrage adesea rezultate palpabile. El poate

vindeca şi boli pentru care medicina clasică nu a găsit remedii, dar rezultatele obținute pot fi şi total diferite de cele scontate, când acționează contrar sorții. Forțele cu care operează vindecătorii pot fi percepute şi controlate la unele nivele de existență. La altele, nu se supun controlului. Vindecătorul poate să cunoască eşecul, uneori poate să nu aibă dreptate, poate chiar să fie pedepsit pentru modul pe care îl practică.

Corpul fizic este un mecanism complex. Când o parte a unui mecanism se defectează, pentru reparații trebuie să chemăm un mecanic calificat - în cazul nostru, medicul. Dacă vine la dumneavoastră un om bolnav de cancer, aplicați-i orice procedeu psihic posibil, dar obligați-l să se adreseze şi unui medic specialist.

Vindecați printr-un singur procedeu, prin care vă puteți pune în valoare capacitățile psihice. Dezvoltându-vă capacitățile de vindecător - cale de întoarcere nu mai există. EU-l tinde spre cunoaşterea spirituală. De reținut: tot ceea ce faceți există deja într-un alt plan. Aceasta vă eliberează şi vă permite să faceți şi altceva, căci a fi vindecător nu este mai important decât a fi medic sau inginer.

Fiți deschis la toate posibilitățile, folosiți-vă capacitățile în folosul propriei creşteri, lăsați orgoliul, *nu sunteți acum mai buni decât ceilalți sau mai buni decât înainte.*

Devenind vindecători, faceți un pas mare pe drumul spinos şi plin de aventuri pe care puteți merge slujind pe ceilalți. Aceasta trebuie să vă îndemne în permanență să vă descoperiți tot mai mult în interiorul dumneavoastră noi şi noi capacități, cu care ați fost înzestrat de la naştere, ca orice ființă umană.

Pentru a deveni vindecători, nu vi se cere mai mult decât să doriți să fiți dumneavoastră înşivă.

CAPITOLUL II
Procedee de vindecare

Energia psihică este o forță puternică. Dar este o sabie cu două tăişuri. Nu trebuie să o transformăm într-o sperietoare sau în ceva tainic. Există nenumărate sisteme şi metode de folosire a energiilor psihice
în realitate, oricine practică vindecarea se bazează în final pe un sistem care este totalitatea creațiilor sale proprii. Cei care se pregătesc să devină vindecători pornesc prin a studia. Ca în orice domeniu al artei sau ştiinței, este mult mai simplu şi mai eficient să-ți găseşti drumul propriu după ce ți-ai însuşit deprinderile practice şi bazele teoretice existente.
în acest capitol sunt prezentate principalele etape ale procedeelor de vindecare prin comunicare vizuală sau la distanță. Vom vorbi de asemenea despre vindecarea cu ajutorul spiritelor conducătoare şi despre chirurgia mediumistică.

ENERGIA

Pentru a simplifica efectuarea exercițiilor, este necesară însuşirea în prealabil a terminologiei de specialitate.
Pentru început vom spune câte ceva despre energie.
Prin energie înțelegem ceea ce chinezii denumesc „Qui" iar

indienii „prana". Folosind terminologia simplă din zilele r.oastre, putem considera energia ca **o** „vibrație" - fie bună, fie rea sau de altă natură. Energia este acea **forță** magică invizibilă care umple Cosmosul, pentru exprimarea căreia ficare limbă are un termen propriu şi pe care nimeni încă nu a putut să **o** explice.

Vorbind despre energie, facem distincție între „energia terestră", „energia cosmică", „energia vindecătoare" etc. Denumirile definesc diferite subcategorii de energii. Unul dintre principiile noastre, care este şi un principiu susținut de teoriile foarte avansate ale multor fizicieni, este acela care susține că în Univers totul este făcut din energie, ea rămânând mereu aceeaşi forță, chiar dacă are forme diferite de manifestare. De exemplu, o energie oarecare ia forma unei bucăți de lemn, iar **o** alta ia forma unui cotlet. Ambele forme pot suferi o transmutație - pot fi schimbate printr-un proces de oxidare. Când ardeți o bucată de lemn, energia acesteia se transformă în căldură, fum, cenuşă; când mâncați cotletul, energia acestuia ia forma dumneavoastră.

IMPAMANTAREA

împământarea este un proces simplu şi deosebit de eficient, cSfe"asigură stabilirea sau menținerea contactului cu energia terestră. Ea este foarte importantă în toate formele de meditație sau în activitatea de medium, ca un mijloc ce ne menține ființa în contact permanent cu trupul, căci nivelele psihice pot fi controlate numai dintr-un loc aflat într-o tainică legătură cu Pământul. De-a lungul întregii noastre activități, numai într-un singur caz vom renunța la împământare, şi anume în cazul levitației.

Pentru a ne împământa, este de dorit să stăm pe un scaun cu spătar drept şi cu tălpile pe podea. Mâinile şi

picioarele nu se încrucişează, aşezăm mâinile pe coapse cu palmele în sus. închidem ochii, ne relaxăm şi ne eliberăm mintea de gânduri (vezi Fig. 2).
Acum ne imaginăm un ţăruş sau un cordon, un cablu sau ceva asemănător prin care trece energia din prima chakră şi ne leagă de miezul Pământului. Chiar dacă locuiţi la etajul zece al unui bloc, vă imaginaţi că acest conductor de energie străbate toate etajele, prin locuinţele vecinilor şi prin toate planşeele, indiferent dacă sunt confecţionate din oţel, beton şi sticlă. Nimic nu poate stăvili energia psihică.
Repetaţi acest exerciţiu până când veţi fi foarte familiarizat cu el. Ţăruşul dumneavoastră de împământare vă conferă siguranţa că sunteţi bine legat de Pământul-mamă şi corpul dumneavoastră se află în siguranţă din punct de vedere fizic, fiind mai bine pregătit pentru a primi noua energie psihică pe care o subordonaţi. Nu vă neliniştiţi că această operaţiune o să vă răpească mult timp. împământarea este un mijloc atât de preţios în arta vindecării, încât merită timpul consumat.
Rg.2
împământared

IMAGINI VIZUALE

„Producerea imaginii vizuale" semnifică crearea unei reprezentări psihice. Este una dintre cele mai importante

tehnici folosite în arta vindecării. Timp de mai multe secole această capacitate era mult solicitată doar de diferite şcoli consacrate misticismului oriental, dar în prezent este folosită de aproape toate şcolile care-şi propun ridicarea nivelului de conştiință. Pentru a deveni medium sau vindecător nu este necesar să vedem imagini clare. în timp ce unii creează cu uşurință adevărate tablouri, alții nu pot obține niciodată o reprezentare clară.

Majoritatea oamenilor îşi formează mai uşor imaginile vizuale după o oarecare practică. Dacă reuşiți să vă canalizați într-o singură direcție întreaga energie psihică, concentrându-vă asupra reprezentării mentale, veți transforma cu uşurință această reprezentare în realitatea fizică a vindecării.

Când lucrați ca vindecător, trebuie să vă aflați de obicei într-o uşoară transă. Cel puțin până când vă instruiți, aceasta vă va fi de ajutor pentru a nu fi distras de altceva. Decuplați telefonul. Nu trebuie să ascultați radioul în timp ce efectuați acțiuni de vindecare. Nu fumați şi nu mestecați gumă. Transformați-vă într-o cale pură prin forțele proprii. Şi nu vă grăbiți. Relaxați-vă, convingeți-vă că finalizați fiecare etapă a căii pe care o urmați şi bucurați-vă descoperind uimitorul dar al naturii.

PROCEDEE SIMPLE DE VINDECARE

1. Aşezați un prieten pe un scaun cu spătarul drept. Tălpile vor fi lipite de podea. Această poziție permite energiei să circule liber prin chakrele sale. Pe genunchi nu trebuie să aibă nici un obiect. Mâinile se aşează pe genunchi, cu palmele în sus. Această poziție este deschisă şi creează posibilitatea percepției energiilor. Persoana care stă pe scaun poate ține ochii închişi sau deschişi (cum doreşte), dar nu trebuie să mediteze sau să intre în transă.

2. închideți ochii, relaxați-vă pe cât posibil, eliberați-vă mintea de griji şi îndreptați-vl~atenția către prietenul dumneavoastră, pacientul.
3. împământați-vă mai întâi pe dumneavoastră, apoi pe pacient. în cazul acestuia, împământarea se realizează în acelaşi fel, imaginându-vă legătura care porneşte de la prima chakră a acestuia către centrul Pământului. Să nu vă mirați dacă împământarea va arăta altfel decât a dumneavoastră. Acum operați cu energia acestuia, care poate lua alte forme decât energia dumneavoastră.
4. După ce ați încheiat primele trei etape, sunteți gata să începeți vindecarea propriu-zisă. Puteți deschide ochii dacă sunteți obişnuiți să lucrați în acest fel, sau puteți lucra cu ochii închişi.
Stați în picioare lângiLprietenul dumneavoastră percepându.jjuira, ținând mâinile jgasupra capului său, cu palmele în jos, la o distanță de 2-3 cm. Veți simți o căldură puternică, o senzație de prea-plin sau uşoare înțepături. Când vedeți sau sesizați aura, începeți să coborâți uşor mâinile, alunecând dinspre cap de-a lungul gâtului, umerilor, brațelor, trunchiului, picioarelor, ajungând la tălpi. Purtați palmele de-a lungul întregii aure pentru a compara senzațiile şi imaginile care vă vin în minte.
Urmăriți cu atenție ce se petrece în corpul şi mintea dumneavoastră în timp ce efectuați această operațiune şi învățați să distingeți propriile reacții de reflectarea fenomenelor interioare ale pacientului dumneavoastră. Nu există o tehnică specială care să ajute la însuşirea acestei metode. Pe măsură ce căpătați experiență, veți învăța să vă bazați pe simțămintele proprii, care vă vor sugera cum să procedați. Priceperea de a face aceste comparații este în sine un proces mediumistic. Veți învăța să faceți distincția între intuiție şi gânduri, să vă bazați pe intuiție folosind gândirea ca sursă de informații.

Plimbând palmele de-a lungul aurei pacientului, îndreptați-vă atenția spre acea parte a corpului său în care acesta crede sau ştie că se află o durere sau o boală.
5. Dacă în anumite regiuni ale corpului pacientului aveți senzația de rece, sau încercând să palpați energetic nu se produc nici un fel de senzații în palmele dumneavoastră, înseamnă că în acele zone energia nu circulă cum trebuie. Adesea, fenomenul apare în porțiunea de la genunchi în jos a picioarelor, deoarece oamenii nu se îngrijesc suficient de întreținerea propriului corp.
Pentru a corecta fluxul energetic, creați imaginea mentală a unei lumini portocalii, care se scurge din palmele dumneavoastră către aceste zone reci. Trebuie să țineți minte că lumina portocalie este încărcată de proprietăți curative. în plus, culoarea portocalie este caldă ca Soarele. Energia care se scurge din palmele dumneavoastră nu vă aparține. Aceasta este o formă a energiei cosmice neutre. Este foarte importantă această distincție. Nu există două corpuri formate din una şi aceeaşi formă de energie, aşa cum nu există doi oameni absolut identici. Fiecare corp poate funcționa normal doar la nivelul de energie propriu. Dacă donați o parte din energia dumneavoastră unei persoane oarecare în timpul vindecării, aceasta nu va face decât să-i polueze organismul, slăbindu-vă pe dumneavoastră. Dacă veți folosi pentru vindecare energia cosmică, aceasta va fi curată şi clară, neinfluențată de problemele şi emoțiile dumneavoastră. Când o transferați din mâinile dumneavoastră în corpul pacientului, aceasta devine deja energia lui. Procesul seamănă întrucâtva cu transfuzia de sânge, doar că este mult mai simplu. Pentru a folosi energia cosmică şi nu pe cea proprie trebuie doar să dorim aceasta. în capitolul „Autovindecarea" vă voi propune câteva metode, pe care le veți putea folosi în acest scop.
Multe persoane cu calități de medium formează imagini vizuale cu energie colorată, care variază în funcție de

intensitatea energiei transmise. în unele cazuri doriți să fiți prudenți în folosirea energiei colorate, pe când în altele doriți să fiți puternic, chiar despotic.
6. Dacă simțiți unele porțiuni din aura pacientului foarte fierbinți sau dense, înseamnă că în aceste zone cantitatea de energie este excedentară, acumulându-se într-un loc deoarece un alt sector al aurei este blocat.
Pentru a înlătura blocajul există două metode:
a) Vă imaginați că mâinile dumneavoastră împing această energie densă ca pe o pastă fierbinte către zonele mai reci, echilibrând astfel temperatura în întreaga aură.
b) Vă imaginați că evacuați din aură căldura în exces, care se va contopi în oceanul de energie cosmică.
Oricare dintre metode o veți alege, trebuie să vă obișnuiți corpul cu acest exercițiu. Vă veți cufunda cu adevărat mâinile în aura pacientului şi îi veți distribui energia. Veți orienta cu adevărat această energie acolo unde este nevoie de ea. La început puteți întâmpina anumite dificultăți, puteți fi jenat, dar trebuie să perseverați şi veți obține rezultate palpabile în această activitate.
7. Etapele 5 şi 6 pot fi parcurse în două minute sau o jumătate de oră. Le veți consacra atât timp cât este necesar. Când veți încheia aceste etape, creați-vă imaginea vizuală a unui flux de energie curat şi clar, de culoare aurie, care izvorăşte din palmele dumneavoastră şi scaldă întregul corp al pacientului. Neteziți aura pe întreaga suprafață, din creştet până în tălpi.
8. Dacă pacientul a stat cu ochii închişi, îl veți determina să-i deschidă. Apoi, câteva minute, să stea cu palmele strâns unite, încrucişându-şi degetele. împreunarea mâinilor împiedică pierderea energiei din corp prin chakre, iar cele câteva minute de linişte îi vor permite pacientului să se adune în cel mai adevărat sens al cuvântului. E posibil ca după o echilibrare energetică pacientul să se simtă puțin obosit. După o singură şedință de acest fel unii pacienți se

pot simți timp de două sau trei zile mai rău decât s-au simțit până au venit la dumneavoastră. Este foarte bine să-i preveniți, fiindcă energiile vor lucra altfel iar vindecarea va sosi în cel mai scurt timp. E bine ca întreg tratamentul să fie efectuat de acelaşi vindecător.
în timp ce pacientul stă liniştit pe scaun, realizați imaginea mentală a unui magnet. Acest magnet trebuie să aducă înapoi acea parte din energia proprie pe care poate că ați transferat-o pacientului în procesul vindecării. Țineți minte că nimeni altul în afara dumneavoastră nu se poate folosi de energia care vă aparține.
Reluați acelaşi procedeu în sens invers - înapoiați prietenului cantitatea de energie ce-i aparține, pe care eventual i-ați luat-o în timpul vindecării. Acest procedeu cu magnetul vă readuce în starea de calm şi puritate de la începutul procesului vindecării, intensificând eficacitatea procesului. Nu trebuie să uitați niciodată aceasta, pentru că nu vă permiteți să o risipiți: vă puteți scădea din potențialul energetic, îmbolnăvindu-vă.
Risipa este inutilă, deoarece prietenul nu se poate folosi de energia dumneavoastră, nici dumneavoastră de a lui. Dacă sunteți un medium hipersensibil trebuie să fiți prudent, pentru că o dată cu energia primită de la pacient puteți prelua maladia acestuia.
Pentru unii vindecători este firesc să ia asupra lor problemele celorlalți. Dacă un astfel de vindecător îngrijeşte o fractură a membrului inferior, probabil va şchiopăta o zi sau două, alungând boala pacientului din propriul trup.
9. Excesul de energie extras din corpul pacientului în timpul vindecării trebuie returnat energiei cosmice inofensive, neutre. Unii vindecători se spală pe mâini după fiecare şedință pentru a se elibera de vibrațiile nocive pe care ar fi putut să le preia de la bolnavi. Alții îşi scutură doar mâinile, în timpul şedințelor, pentru a se elibera de surplusul de energie. Trebuie să procedați cum credeți că este mai bine.

Multe persoane consideră o şedinţă de lucru a unui medium un ritual vrăjitoresc. Aceste persoane pot fi înspăimântate de procedură, de aspectele sale tainice. Este bine să vorbiţi cu ele, să glumiţi, ajutându-le să se relaxeze. Atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru pacienţi, este indicat să terminaţi şedinţele într-o notă de optimism.
Dacă veţi reuşi să nu fiţi excesiv de sobru (ceea ce nu înseamnă că trebuie să aveţi o atitudine neserioasă faţă de activitatea dumneavoastră de medium), îi veţi ajuta pe prietenii şi pacienţii dumneavoastră să-şi depăşească teama, crisparea, reacţiile alergice, părerile inadecvate despre propria lor persoană.
10. La terminarea şedinţei rugaţi pacientul să facă o aplecare bruscă în faţă, cât se poate de jos, tinzând să atingă podeaua cu palmele, apoi să se ridice întinzându-se. Procedaţi şi dumneavoastră la fel. Aplecarea înainte cu capul în jos ajută la evacuarea surplusului de energie prin a şaptea chakră aflată în creştet şi va face să vă simţiţi din nou corpul „fizic şi real".

VINDECĂRI PRIN CREAREA IMAGINILOR MENTALE

Iată un exerciţiu de creare a imaginilor mentale, la care pot participa activ atât pacientul, cât şi vindecătorul.
1. Efectuaţi etapele 1-3 ale subcapitolului precedent, „Procedee simple de vindecare". Este util, dar nu obligatoriu, să efectuaţi toate etapele acestui subcapitol până la punctul 7 inclusiv, pentru ca pacientul dumneavoastră să se purifice temeinic şi să devină mai receptiv la operaţiile ulterioare.
2. Solicitaţi pacientului să creeze la nivel mental tabloul zonei afectate a corpului său. Dacă acţionaţi asupra stării sale generale şi nu în mod deosebit asupra unei părţi a

corpului, veți solicita pacientului să redea așa cum își închipuie imaginea stării sale generale sau aspectul său exterior. Apoi îi solicitați să destrame această imagine, făcând-o să dispară lent. Procesul de creare și destrămare a acestei reprezentări va permite pacientului să elimine părțile negative din această imagine.

3. Cereți pacientului să creeze o nouă imagine mentală a zonei afectate sau a întregului corp, așa cum ar arăta în cazul unei sănătăți absolute. Rugați-l să se concentreze asupra acestei situații în timp ce îi aplicați tratamentul.

4. Acum creați-vă mental imaginea care trebuie să reprezinte aspectul pacientului în întregime sau al porțiunii afectate, în cazul unei sănătăți perfecte. Când imaginea va fi completă, începeți să acționați asupra aurei pacientului. Dacă lucrați pentru înlăturarea unei dureri de cap, țineți mâinile deasupra capului pacientului; dacă trebuie eliminate durerile abdominale, țineți mâinile deasupra abdomenului pacientului etc.

Veți acționa asupra aurei din zona afectată până în momentul în care veți simți că procesul s-a încheiat. Destrămați imaginea făcând-o să dispară lent, apoi solicitați pacientului să procedeze la fel cu imaginea alcătuită de el.

5. Imaginați-vă acum o energie aurie luminoasă, care circulă prin ambele corpuri, pacient și vindecător.

6. încheiați procedurile și vindecarea efectuând etapele 9 și 10 din subcapitolul „Procedee simple de vindecare".

TRATAMENTE LA DISTANȚA

Vindecarea la distanță se poate face prin transmiterea energiei către o altă persoană care nu se află alături de noi. De exemplu, la 6 dimineața puteți trimite unchiului dumneavoastră care locuiește foarte departe un fascicul de energie luminoasă de culoare portocalie, care să-i vindece genun-

chiul bolnav, după ce în prealabil l-ați anunțat ce aveți de gând. Energia psihică poate fi transmisă şi fără a preveni destinatarul asupra intențiilor dumneavoastră. Acest al doilea caz generează o problemă importantă de ordin etic: este oare cinstit să acționăm astfel asupra unui om care nu ştie nimic despre toate acestea şi nu şi-a dat acordul? De regulă, răspundem „nu".
Este greşit să procedăm astfel, deoarece nici un om nu poate primi energie psihică de la un altul dacă aceasta nu este coordonată cu el la nivelul existenței sale. Boala, ca şi sănătatea, constituie o problemă de opțiune individuală. Este bun obiceiul persoanelor-medium care-şi perfecționează permanent tehnica asupra propriei persoane. Majoritatea oamenilor consideră că nu ar fi o atitudine tocmai prietenească dacă în secret s-ar apuca să mute mobila din casele prietenilor numai pentru că nu corespunde gustului lor. La fel de lipsit de tact ar fi să transmiți energie în corpul altei persoane fără acordul acesteia.
Mulți începători în domeniul vindecării psihice sunt tentați să acționeze asupra a tot ce le iese în cale: plante, animale, autobuze, persoane cu aspect bolnăvicios. Dar acest gen de acțiuni nu constituie altceva decât amestec în viața altcuiva. Vindecătorul respectiv procedează astfel pentru propria sa distracție şi nu pentru binele celorlalți. Dacă cineva este bolnav, aceasta este problema lui personală. Dacă omul vi se adresează solicitând vindecarea, atunci devine şi problema dumneavoastră. Totul este foarte simplu. Nu puteți face bine cuiva împotriva voinței sale, deoarece astfel o parte din el se va supăra pe dumneavoastră pentru această tentativă.
Desigur, există cazuri când vindecarea pacientului este permisă. Dacă ați discutat problema cu cel implicat, iar acesta şi-a exprimat acordul sau a solicitat vindecarea, puteți acționa. Metoda prezentată în continuare este simplă:

1. Dacă doriți, scrieți unui prieten data şi ora la care doriți să lucrați cu el şi rugați-1 să se relaxeze. Această pregătire nu este întotdeauna potrivită, unele persoane devin neliniştite când cunosc momentul acțiunii noastre. Veți decide singur cum să procedați.
2. Aşezați-vă pe un scaun cu spătar înalt şi drept, relaxați-vă, apoi vă împământați.
3. Eliberați-vă mintea de griji şi creați imaginea mentală a omului pe care-1 veți vindeca. Dacă nu ştiți cum arată, imaginați-vă o siluetă, o imagine destul de aproximativă, fără detalii caracteristice. Nu este important să-i ştiți cu exactitate înfățişarea, important este să ştiți cu precizie cine este persoana pe care o veți vindeca (procedeul se mai numeşte vindecare pe fantomă).
4. Când reprezentarea va deveni destul de clară, faceți legătura cu Pământul pentru această imagine la fel ca pentru un om viu aflat în aceeaşi cameră cu dumneavoastră. Realizați împământarea folosind imaginea țăruşului, care apare pe reprezentarea mentală a pacientului. Apoi vă imaginați o lumină de culoare portocalie care umple imaginea pacientului absent şi străluceşte în interiorul corpului şi aurei lui.
5. Dacă acționați pe o anumită zonă a corpului, concentrați asupra acesteia o lumină portocalie deosebit de puternică şi de strălucitoare. Apoi, pe un ecran separat din mintea dumneavoastră, vă imaginați că zona respectivă pacientului are un aspect diferit, de sănătate perfectă. Acum suprapuneți în gând imaginea organului sănătos peste imaginea inițială a zonei bolnave.
6. Efectuați etapele preliminare atât timp cât veți considera necesar. în încheiere faceți imaginile să se destrame şi imaginați-vă un Soare galben şi strălucitor care pătrunde în trupul pacientului şi îl umple cu totul. Repetați apoi procedeul şi pentru propriul dumneavoastră corp.
7. încheiați şedința printr-o aplecare înainte, ca în punctul 10 al subcapitolului „Procedee simple de vinde-

care". Când omul este de acord să fie tratat, rolul dumneavoastră ca vindecător este foarte clar. Dar ce vom face dacă vine un prieten şi ne spune: „Mama mea este într-adevăr foarte bolnavă. Este internată în spital, are o formă foarte rară a nu ştiu cărei maladii complicate şi se pare că nu mai este nimic de făcut... Nu vrei să fii atât de bun şi să încerci să o vindeci? Te rog. Am întrebat-o dacă vrea, dar ea nu crede în toate astea."

Dacă nu puteți refuza pur şi simplu, există o singură cale, o manevră de învăluire.

împământați-vă, imaginați-vă că vorbiți cu bolnava absentă şi spuneți-i că aveți de gând să îi transmiteți energie pozitivă vindecătoare. îi veți spune că organismul ei poate absorbi această energie atât cât doreşte, restul va fi respins de aură. La început poate părea de necrezut, dar încheiați cu adevărat un acord şi stabiliți cu bolnavul un contact la nivel psihic. Conştiința lui precis nu vă va auzi, dar apelul dumneavoastră va fi privit la alt nivel.

După ce ați stabilit contactul, folosiți-vă propria metodă pentru transmiterea energiei de vindecare. Puteți alege imaginea unui flux de energie plăcut colorat, care se îndreaptă către pacientul dumneavoastră, să vă puteți gândi numai că boala lui a fost înfrântă şi să vă imaginați că este sănătos şi fericit. După cum am mai spus, suntem de părere că nu trebuie să pătrundem în aura persoanelor neavizate, care nu bănuiesc nimic. Dar dacă considerăm această pătrundere necesară, trebuie să acționăm uşor şi cu grijă, iar rezultatele obținute vor fi uimitoare.

VINDECAREA CU AJUTORUL UNUI SPIRIT-MENTOR

Aşa cum am menționat în primul capitol, activitatea de medium urmează două feluri de tradiții: animistă şi spiri-

istă. După cum am mai spus, suntem adepții tradițiilor animiste, deoarece ele pun mediumul în apropierea adevăratei surse a harului său - propria persoană. Dar şi tradiția spiritistă (spiritualistă) a parcurs un drum lung şi glorios, încununat de numeroase succese.

„Mentorii spirituali", „Conducătorii vindecători" sau „Mentorii vindecători" sunt în esență ajutoarele şi sfătuitorii a numeroşi vindecători. în vocabularul obişnuit, „duhuri" înseamnă şi „spirite", „fantome". Preferăm primul termen, deoarece al doilea ne facem să ne gândim la diferite povestiri mai mult sau mai puțin neserioase, potrivite mai mult de sărbătoarea Tuturor Sfinților.

Ambele tradiții se bazează pe faptul că toți oamenii au un „suflet", care într-un anume sens este nemuritor şi care pe timpul vieții „locuieşte" în trup. Când omul moare şi forma sa fizică îşi încheie ciclul pe Pământ, „ființa interioară" - sufletul - îşi continuă existența într-un plan diferit pe care îl denumim convențional „planul astral". Sufletul continuă să ia diverse alte forme fizice şi să trăiască alte vieți; el ia noi forme de fiecare dată când pătrunde într-un nou corp la naşterea acestuia.

Fiecare om are amintiri subconştiente (şi într-o oarecare măsură conştiente) despre viețile sale anterioare. în unele credințe în care trecutul, prezentul şi viitorul sunt considerate fațete diferite ale unui prezent atemporal, oamenii consideră că au „amintiri" subconştiente şi despre viețile viitoare. Această versiune explică previziunile - capacitatea de a afla viitorul.

Intre încarnările succesive, de la moartea unui corp până la naşterea altuia, în care va trăi acel suflet, el se află în această stare astrală, posedând toate informațiile şi întreaga experiență din întrupările anterioare, dar fără emoțiile puternice care însoțesc existența fizică. Multe spirite care au acționat pe Pământ ca vindecători îşi păstrează interesul şi continuă să învețe şi în planul astral.

Din dorința de a se perfecționa, din supunere față de karma proprie sau doar din prietenie, duhurile pot dori să colaboreze cu oamenii în carne şi oase. Această colaborare poate fi avantajoasă pentru ambele părți: vindecătorul profită de cunoştințele şi sfaturile duhului, iar duhul, lipsit de trup, care nu are suficientă forță în plan fizic, sporeşte efectul acțiunilor sale cu ajutorul persoanei fizice cu care colaborează.

Cum obține un vindecător ajutorul unui spirit? Unii vindecători spun că este posibil prin apropierea de spirite sau prin viziuni. Alții stabilesc chiar ei contactul inițial, acordându-se pe lungimea de undă a lumii spiritelor şi solicitându-le ajutorul. Alte persoane susțin că duhurile sunt pur şi simplu printre noi.

Indiferent de caz, primulpas în vindecarea cu ajutorul unui spirit mentor va fi stahTlirea contactului între vindecător şi ființa spirituală cu care_ ^a_colabora. Uneori spiritul "seprezintă vindecătorului pentru a înlesni contactul. Când vindecătorul ține mâinile deasupra pacientului, el roagă spiritulsăujiientor să seooncentreze asupra mâinilor sale şi sa acționeze^ asurjra_ pacienții lui prin ele.

Vindecătorul se poate pune la dispoziția spiritului lăsându-şi mâinile conduse"3e acesta. Această supunere începe cu o imagine vagă a direcției în care trebuie să acționeze vindecătorul şi creşte până la un magnetism puternic, care conduce pur şi simplu mâinile vindecătorului de-a lungul şi de-a latul aurei pacientului sau le opreşte într-un punct, deasupra unei anumite zone din organismul acestuia.

Unii vindecători preferă să-şi aleagă singuri locul de acțiune, apoi să se lase în voia mentorului. Când vindecătorul simte că şi-a încheiat munca sau spiritul îi spune aceasta, el roagă duhul să se îndepărteze.

Aceste entități comunică de obicei cu vindecătorii prin unul dintre cele două procedee posibile. Primul procedeu este cel mai simplu şi este cunoscut sub denumirea de

„iptuiție" a vindecătorului. Al doilea procedeu se numeşte „claraudibilitate" (vindecătorul aude vocile ființelor fără trup sau discută cu ele).
„Claraudibilitatea" nu este asemănătoare auzului obişnuit; este mai curând un auz interior, aşa cum ne auzim glasul interior. Mulți oameni care aud voci şi cred că au înnebunit au în realitate de a face cu fenomenul de claraudibilitate, fără însă a fi conştienți de aceasta. Fenomenul claraudibilității psihice nu este uşor de descris şi nu toate mediumurile au această capacitate, sau ştiu să o folosească. Aceasta capacitate poate fi dezvoltată prin practică. Pentru unii este mult prea neobişnuit, chiar îi sperie. Unor persoane, duhurile le pot da sugestii psihice şi mentale în timpul procesului de vindecare.
Nici un practician nu trebuie să intre în panică atunci când duhul acționează prin el sau- intră nemijlocit în trupul unui vindecător sau clarvăzător.
Nu trebuie să încercăm să folosim în activitatea de vindecare ajutorul duhurilor-mentor până nu ne asigurăm sprijinul unui vindecător spiritualist experimentat. Ați putea învăța foarte multe din contactul cu prietenii cu sau fără trup, totuşi scopul întregii dumneavoastră activități psihice nu este decât conştientizarea a ceea ce sunteți în realitate - creatorul absolut al propriului EU, care îşi dezvoltă forța şi libertatea alegerii.
Entitățile spirituale nu au totdeauna soluția problemei pe care o formulăm. Existența extracorporală este **doar o** formă diferită de existență fizică. Nju_ioate--spiritele sunt sfinți. Mulți spiritişti greşesc crezând că un duh trebuie să ştie totul mai bine decât ei. Ființele fără trup pot să uite cum trebuie să acționeze în plan fizic.
Dacă sunteți posedat de un duh, sau în casa dumneavoastră bântuie fantome, aceasta constituie rezultatul nemijlocit al faptului că nu ştiți să spuneți „NU". A spune „NU" este o deprindere folositoare care trebuie

dezvoltată în planul activității psihice. Dacă vreți ca duhurile să plece din casa dumneavoastră, trebui să le solicitați aceasta, deşi nu cred că sunt mulți oameni care ar avea curajul să procedeze astfel pentru a se elibera de prezența unei ființe fără trup.

CHIRURGIA PSIHICA SAU **PSI**

Chirurgia psihică este exact ceea ce reprezintă denumirea ei: o chirurgie fără instrumente chirurgicale, aparatură, spitale şi preparate anestezice. Chirurgul îşi aşează mâinile 2oaJ£--p€^Ji^p_ul__gacientului, îşi introduce degetele^ în interiorul corpului, execută mişcări necesare şi scoate ceva" din interior - țesuturi afectate sau corpuri străine. interiorul corpului, execută mişcări necesare şi scoate „ceva" din interior - țesuturi afectate sau corpuri străine. Operația poate dura 2-3 minute şi doar rareori are o durată de jumătate de oră. Când operația se termină, chirurgul face câteva pasg şi rana se închide în totalitate, fără să rămână semne sau cicatrice. De obicei aceste operații nu sunt însoțite de nici un fel de dureri.

Deşi aparent nu prezintă încredere, această metodă a fost de ajutor multor bolnavi. Foarte populară este chirurgia PSI în insulele Filipine.

Cel mai cunoscut chirurg PSI este Tony^Agpaoa, care a practicat în Filipine. Reputația sa deosebită a determinat numeroşi europeni şi americani să întreprindă călătorii costisitoare până în Filipine, pentru a-1 vedea în lucru. Operațiile lui sunt însoțite de sângerări, dar la el sângele se coagulează în câteva secunde, în timp ce operațiile obişnuite au ca timp de oprire a hemoragiei 8-10 minute.

Mulți chirurgi PSI susțin că nu este nevoie să deschidă pacientul şi operațiile lor nu sunt însoțite de sângerare. Dar ei procedează la deschiderea pacientului şi determină mici pierderi de sânge pentru ca pacienții să aibă mai multă încredere în operație. După cum spunea Rosita Rodriguez,

un discipol al chirurgului Tony Agpaoa: „Trebuie să înțe-legeți că atunci când omul cheltuieşte între 500 şi 2 000 de dolari şi străbate 11 000 de mile, el are nevoie să vadă o mică pată de sânge, ca să creadă că este vindecat şi că Tony 1-a operat într-adevăr. La început toate acestea erau destinate oamenilor ignoranți, dar americanii şi-au format convin-gerea că aşa trebuie să se petreacă lucrurile. Toți vor să vadă sânge."

Când degetele chirurgului pătrund în corp, ele atrag ca un-magnet țesuturile bolnave. Unii chirurgi nici nu trebuie să pătrundă în corpul bolnavului, sau nu trebuie să o facă în apropierea imediată a zonelor afectate - magnetismul lor extrage totul din orice parte a corpului.

Nimeni nu ştie cu exactitate ce anume face chirurgul cu degetele pentru a pătrunde în corpul pacientului. Probabil că energia modifică forma materiei sau lucrurile se petrec aşa cum relatează yoghinii indieni, care îşi înfig în trup ace şi cuțite fără să simtă nici o durere. Ei spun că aceste obiecte trec printre celule fără să le atingă. Personal^jrjjUau-reuşit operațiile apendicită, fibrom.uterin, chisturi, operații de malfopnatie renală, fără să las vreo urmă de sânge. Totul se petrecea la niveljnjgnțal şi sugestiv.

Multe cazuri au fost vindecate introducând pacientul în stare de transă sau hipnoză.

CAPITOLUL III

Autovindecarea

Când aveți o durere de cap şi aceasta trece, v-ați tăiat la un deget şi rana s-a vindecat, dacă seara ați răcit iar dimineața vă simțiți mai bine, v-ați vindecat singur. Autovindecarea este un procesjiațural. Este o sarcina a organismului într-o măsura atât de mare, încât, în cazul bolilor neînsemnate şi nu numai, ne punem speranțele de vindecare în sistemul nervos-pefiferic, această parte neşurjusă_voinței noastre care comandă reşplrația^Jigeştia, bătăile inimii şi reînnoirea, la fiecare şapte ani, a tuturor celulelor din corp. Diferența între vindecarea prin intermediul sistemului nervos periferic şi autovindecare constă în capacitățile care rămân latente sau trec neobservate şi pe care le puteți folosi conştient, le puteți dirija.

TREZIREA

în şcolile mistice, primul pas către conştientizarea forțelor individuale îl copstituie procesul «trezirii". Toate aceste şcoli se sprijină pe teoria că, în cea mai mare parte, ne aflăm cu toții într-o stare mai mult sau mai puțin inconştientă a minții. Marele mistic D. Gurdiaev denumeşte această stare „adormire". într-adevăr, când „încerjeiiL_să ne trezim",

senzația este că pur şi simplu am moţăit toată viața. Biblia descrie acest proces de trezire ca o „cădere a pânzei de pe ochi", pentru că dintr-o dată începem să vedem şi să înțelegem lucrurile într-un plan inaccesibil anterior.
Primul pas pe drumul trezirii şi dezvoltării capacităților PSI îl reprezintă introşp_ecjia, observarea a ceea ce suntem, ceea ce facem în raport cu noi şi ceilalți. Observăm cg-ne, facg fmcjtjjşi ce nu, ce ne supără, ne plictiseşte şi ne agită şi, în primul rând, observăm ce ne aruncă în această „adormire", ce se petrece în viața noastră şi ne împiedică să trăim în prezent, să fim „acum, aici".
Majoritatea oamenilor constată că se conectează la realitate pe o durată de câteva secunde şi se „deconectează" timp de câteva ore. Apoi îşi urmăresc comportamentul şi se conectează din nou pentru câteva secunde, pentru a se deconecta iar pentru alte câteva ore. Oamenii observă accidental (dacă vor continua acest exercițiu), uneori după câteva zile, dar de obicei după câteva săptămâni, că încep să se conecteze perioade ceva mai lungi de timp şi se deconectează pentru perioade scurte. Uspenski, unul dintre cei mai talentați discipoli ai lui Gurdiaev, a denumit acest proces „memorarea EU-lui".
Procesul de autoobservare activează zonele latente ale creierului, pe care le cunoaştem drept „subconştient". Când această parte a minții noastre se trezeşte, ea eliberează o forță imensă, acumulată dar neutilizată de individ. Aceasta este forța zonei PSI şi eliberarea ei dă un nou sens vieții. Este începutul autocunoaşterii, pe care toți marii înțelepți au considerat-o drept primul pas către eliberarea de cătuşele vieții.
în prezentul capitol vom analiza diverse metode aplicate în autovindecare cu rezultate asupra tuturor bolilor, de la o durere de cap la cancer.
Vă puteți observa oriunde şi oricând. Este un proces continuu, care, atât timp cât îl veți practica, va deschide toate uşile. Nu va trebui să atingem un anumit nivel al conştiinței pentru a căpăta anumite cunoştințe într-o altă

formă. Când vă autoobservați, totul în viața dumneavoastră devine o parte a procesului propriu de evoluție.

DUREREA ŞI BOALA

Durerea şi boala intervin prin perturbațiile de echilibru al energiei vitale. Aceste dezechilibre pot avea loc ca urmare a unorjmgărări, mici iritățisau în urma unui conflict mai vechi care nu a fosTniciodaja^uitat şi nici soluționat în întregime. Ele se pot instala şi ca urmare a unor train foarte recente. Dacă v-ați petrecut un timp cu o persoană pe care o considerați o cunoştință banală şi întâmplătoare, să nu vă mirați dacă veți simți dureri în zona cervicală. în cazul unei iubiri puteți suferi de dureri cardiace.

Zona afectată a corpului "începe să semnaleze starea în care se află. O boală a organelor genitale determină refuzul relațiilor sexuale. Laringita sau faringita se manifestă prin refuzul de a comunica, o boală a ochilor duce la refuzul de a vedea ce se petrece în jurul nostru. Durerile de umeri şi de spate ne arată că persoana respectivă poartă pe umerij^eyjăți-te vieții. Până când boala devine sesizabilă la nivelul corpului fizic, ea se manifestă la nivelul psihic sau astral. De aceea, o persoană care practică citirea psihică poate pune un diagnostic cu mult timp înainte de instalarea bolii sau, cel puțin, poate afla că în curând se va declanşa o boală. Această capacitate poate fi folosită atât în ceea ce priveşje-prwpria^persoană, cât şi pentru ceilalți.

C Boala *\s)ie* un proces prin care rnjpni ne infnrrnf-a/ă despre-apgnția unui dezechilibru care s-a instalat ^H urmează să se instaleze. Când se observă în câmpul aurei că se apropie boala,"ne putem întreba ce anume s-a dezechilibrat în afara psihicului şi ce se poate face pentru restabilirea dezechilibrului.

Procesul de îmbolnăvire reprezintă o parte din starea de sănătate, de la care uneori trebuie să ne abatem probabil şi

să ne îmbolnăvim. Dar un dram de prudență face cât un car de leacuri. Dacă putem căpăta informații psihice despre noi înşine, vom putea evita de cele mai multe ori apariția îmbolnăvirilor, sau le vom putea atenua, întrebându^ne organismul cejnuriie_£sle-Q£C£sar pentru rejarcrfa echilibrului său psifJuTsi îndeplinindu-icererile.

Vom analiza diferite direcții de acțiune. Tot ceea ce am studiat despre vindecarea celorlalți poate fi aplicat pentru vindecarea propriei persoane.

Procedeul de autovindecare mentală prezentat mai jos este asemănător celui din capitolul al H-lea.

^)\şe£ați=yă pe un scaun c\i spătarul drept, cu tălpile lipite pe podea. Picioarele nu se încrucişează. Mâinile se aşează pe^ejiunchi, de regulă cu palmele în sus. Nu mestecați gumă, nu fumați, nu ascultați radioul. Vom denumi această etapă „şederea în postură PSI" sau „intrarea în transă".

2. înc^jidețLochii şi relaxați-vă, purificați-vă mintea pe cât posibil şi orientați-vă întreaga atenție către propria persoană.

3. Realizați îm^ământarea.

4. Imaginați^va_aura, începând de la cap. Nu arg importanțăjiacă putem qS^" "" " r^ypHpm Vom studia citirea aurei în capitolul următor. Urmăriți întreaga aură, pornind de la cap, de-a lungul gâtului, umerilor, brațelor, trunchiului, picioarelor, până la tălpi inclusiv. încercați să simțiți aura la nivel mental. Dacă vedem, realizăm o imagine vizuală sau percepem una sau mai multe zone reci (de pildă, un aisberg, o imagine foarte rafinată a ceea ce reprezintă ființa noastră), sau dacă într-o anumită zonă nu percepem nimic, aceasta înseamnă că energia este blocată tocmai în această zonă a aurei. Creați în minte o lumină portocalie neutră şi orientați-o către aceste zone.

Dacă unele porțiuni ale aurei ne par fierbinți, groase sau dense, aici s-a acumulat prea multă energie ca urmare a blocării zonelor reci. în acest caz ne imaginăm că împrăştiem excesul de energie către zonele reci.

rr^şnii nu
ii nrmătnr TJrm:

*5)*După ce încheiem etapa anterioară şi energia începe să circule prin întreaga aură, creăm mental imaginea unei energii, pure şi limpezi, de culoare^jume^Juminoasă şi neutră, care scaldă în întregime corpul propriu.
6. Vă imaginaţi acum_mâinile carele netezesc aura din creştet pjmă_înjălpj.
T^JDeschideţi ochii, împreunati-vă palmele şi rămâneţi liniştiţi ţimpjle.-Lininut. Apoi aplecaţi-vă brusc înainte şi rămâneţi timp de un minut cu capul, lăsat în jos în final, ridicaţi-vă şi întindeţi-vă bine. Dacă simţiţi că ceva nu este în regulă, plimbaţi-vă timp de câteva minute, înainte de a apărea în public. Vom denumi această etapă „ieşirea din transă".

DIRIJAREA ENERGIEI

Folosirea gchilibrului între energia terestră şi cea cosmică, pentru menţinerea unui psihic stabil, este cunoscută sub denumirea de „dirijarea energiei". Este procedeul ideal care ne ajută să ne încărcăgTBateriile, să acumulăm energie şi să restabilim echilibrul energetic dereglai-de problemele vieţii cotidiene, sau să realizăm o curăţare completă a sistemului energetic propriu. "
Deşi nu propunem cu precădere o anumită practică de dirijare permanentă a energiei, trebuie să subliniem că acesta este un minunat mijloc pentru a începe în mod adecvat ziua sau pentru a ne revigora la terminarea programului de lucru. De asemenea dirijarea energiei este foarte utilă înainte de începerea unui proces de vindecare de durată şi la încheierea acestuia, în restabilirea echilibrului psihic.

A. Dirijarea energiei terestre

1. Efectuăm etapele 1-3 din capitolul al II-lea.
2. Ne împământăm, apoi ne focalizăm atenţia asupra chakrelor de pe.tălpile picioarelor (amplasate în scobitura

tălpii). Ne imaginăm ~~energ~~ia Pământului, de culoare cafeniu-deschis, care trece prin chakrele din tălpile noastre şi circulă prin picioare, ajungând apoi la prima chakră - Muladhara. Putem simți această energie (astfel se întâmplă cu foarte mulți oameni).

■3-Ne imaginăm cum străbate- energia terestră întregul corp, trecând din prima chakră în sus până în Sahasrara. Trimitem o cantitate din această energie şi către chakrele palmelor. Ne imaginăm cum această energie se scurge în propria aură.

4. Când energia atinge cea de-a 7-a chakră din creştetul capului o dirijăm înapoi, în jos, prin corpul nostru. Când energia ajunge din nou în prima chakră, o vom dirija drept în jos, prin tija noastră de împământare care ajunge în centrul Pământului, unde această energie va fi neutralizată, luând cu sine toate stresurile psihice.

5. Ieşim din transă.

B. Dirijarea energiei terestre şi cosmice

După ce am învățat să dirijăm cu uşurință energia terestră şi ne-am însuşit bine toate etapele, adăugăm la energia terestră o cantitate mică de energie cosmică.

1. Efectuăm etapele 1-3 din" subcapitolul precedent: „dirijarea energiei terestre".
2. în timp ce energia Pământului circulă prin corpul nostru, ne focalizăm atenția asupra chakrei din ^rgstetul capului. Ne imaginăm energia"aurie a Cosmosului, care pătrunde prin Sahasrara şi coboară nemijlocit în a treia chakră, aflată înjiLeiuXsolar.
3. Ne imaginăm energia terestră si cea cosmică întâlnindu-se în cea de ajxeja chakră şi întrepătrunzându-se lent, până la omogenizare. "
4. Vizualizați cum noua energie creată circulă prin tot corpul timp de 1-2 minute, apoi împământați-vă orientând fasciculul de energie spre centrul Pământului.

5. Ieşiţi din transă. în continuare, când vom vorbi despre dirijarea energiei, vom avea în vedere dirijarea energiilor terestră şi cosmică aşa cum am prezentat aici.

DESCHIDEREA ŞI ÎNCHIDEREA CHAKRELOR

Când vorbesc despre deschiderea şi închiderea chakrelor proprii, oamenii încearcă să vizualizeze toate aceste operaţiuni şi consideră că nu vor reuşi niciodată să le efectueze. Să ne relaxăm. Am mai făcut-o şi până acum.

în exerciţiul anterior, când am făcut să circule energia terestră prin chakrele tălpilor, le-am deschis. La urma urmei, nu putem crede că energia ar circula prin porţi psihice închise, în acelaşi fel, când facem să pătrundă energia cosmică prin chakra din creştetul capului, deschidem în acest fel cea de a şaptea chakră. Deschiderea şi închiderea chakrelor este în întregime o problemă de voinţă. Realizăm aceste operaţiuni foarte simplu folosind o imagine mentală.

De obicei, realizăm comanda chakrelor în jjod automat, printr-un dispozitiy_aştral care reglează fluxul de energie psihică, la fel "cum sistemul' nervos periferic reglează cantitatea de aer care pătrunde în plămâni sau cantitatea de sânge care circulă prin artere şi vene. Uneori însă căpătăm posibilitatea să dirijăm energia care pătrunde în organismul nostru, să deschidem şi să închidem anumite chakre.

Când am început să vorbim despre chakre am menţionat o situaţie delicată în care ne putem afla atunci când cea de-a doua chakră este larg deschisă. Dacă un prieten care are o mulţime de probleme nelnvită la o cafea şi vrem să-1 ajutăm să depăşească starea de depresiune, trebuie să ne închidem mai întâi cea de a doua chakră, măcar parţial, şi vom evita astfel p7eTuaFe"a~"Snesultiîpsihic de la cel în cauză. Dorim ca energia noastră să ne fie de folos, să nu fie în opoziţie cu EU-ul nostru. Dorim ca centrii noştri energetici să funcţioneze în conformitate cu situaţia dată. Dacă o

perioadă îndelungată reuşim cu greu să ne descurcăm, pierzându-ne locul de muncă, venitul, umblând flămânzi, iar apoi, într-o bună zi, primim o sumă mare de bani, şeful ne trimite un buchet de flori etc., nu mai este nevoie să luptăm pentru supraviețuire. Dar prima chakră poate să nu ştie de această întorsătură a sorții şi va continua să funcționeze, cu toate puterile, în direcția supraviețuirii, încă un număr de săptămâni sau luni, rămânând deschisă.
Dacă vom reuşi să consolidăm situația, prima chakră se va închide treptat, de la sine. Aceasta poate crea însă o stare de nelinişte şi tensiune, căci vom continua să acționăm pentru supraviețuire. Este mult mai simplu să închidem chakră, atunci când ni se pare că a sosit momentul. O vom deschide mai târziu, când va fi nevoie. Acelaşi lucru este valabil în raport cu fiecare chakră.
Iată un, exercițiu care ne învață să deschidem şi să închidem chakrele. Acesta aminteşte într-o oarecare măsură de decolarea unui avion. Când învățăm să ne comandăm centrii energetici, putem deschide şi închide chakrele în orice «îoment.
(L/Ne vom aşeza în poziția Psi, ne purificăm mintea şi neîmpământăm.
Z.^fe focalizăm întreaga atenție asupra primei chakre. Chakrele au de obicei aspectul unor mici discuri de mărimea unei monede, uşor colorate. Dacă cineva şi le imaginează altfel, nu are nici o importanță, important este să ni le reprezentăm.
^Ne imaginăm prima chakră descjhizându^sexa petalele unei flori.
/^ Când prima chakră s-a deschis astfel încât simțim o stare de confort, ne imaginăm că aceasta se închide din nou lent.
fAcum ne imaginăm din nou cum se deschide chakră.
Ne imaginăm din nou cum se închide chakră.
Repetăm etapele 3-6, până când avem senzația clară a poziției deschis sau închis în care se află prima chakră.

8. Repetăm toate aceste exerciţii pentru fiecare dintre cele şapte chakre_principale, apoi pentru chakrele mâinilor şi în sfârşit pentru chakrele din tălpile picioarelor. Durata acestui exerciţiu variază în funcţie de capacităţile şi puterea de concentrare a practicantului. Veţi reuşi să închideţi şi să deschideţi chakrele instantaneu.
9. După efectuarea exerciţiilor, aruncăm o ultimă privire asupra fiecărei chakre şi stabilim în ce măsură dorim să fie deschise: în totalitate, pe jumătate, pe sfert etc., dar nici una din chakre nu trebuie închisă complet. Deschidem chakrele în măsura în care ne-am propus.
10. Ieşim din transă.

STAGNAREA

Acest exerciţiu are drept scop să ne anunţe că suntem focalizaţi în întregime asupra controlului propriei energii. Pe lângă faptul că ajută la perfecţionarea capacităţilor noastre psihice, acest exerciţiu este foarte util în citire, în cazul vindecării pe care o exercităm extracorporal şi pentru stabilirea diagnosticului.
1. Ne aşezăm în poziţia psihică, ne purificăm mintea şi ne împământăm.
2. După împământare, deschidem ochii pentru o clipă şi privim în cele patru colţuri ale camerei, în punctele în care pereţii se îmbină cu plafonul.
3. închidem ochii şi ne imaginăm că ne aflăm în acest colţ, de unde privim în jos către corpul nostru. Ne imaginăm că putem vedea aura care ne înconjoară trupul. Cum arată aceasta? Dacă nu o putem vedea, cum ar arăta ea dacă am vedea-o?
4. Ne imaginăm că revenim în propriul corp, ne aflăm în centrul capului. Cum ne simţim acum? Ne simţim altfel decât în colţul camerei? Dacă da, cum anume?

5. Ne schimbăm astfel de câteva ori poziția, aflându-ne când în propriul corp, când în colțul camerei. De fiecare dată vă observați aura care înconjoară corpul, sau vă imaginați că o vedeți.
6. Ieşim din transă.
Nu se efectuează acest exercițiu mai mult de 15 minute.

MEDITAȚIA ŞI VINDECAREA
CU AJUTORUL CULORILOR

în capitolele precedente am arătat cum se foloseşte energia colorată vindecătoare. Până acum am folosit energia Pământului de culoare cafeniu deschis, energia cosmică de culoare aurie şi energia curativă de culoare portocalie. Este bine cunoscut faptul că starea psihică este influențată de culori; în supermagazine cumpărătorii caută mai ales produsele în culori vii, cu ambalaje frumoase; saloanele de modă veche în culori închise, de cele mai multe ori în tonuri cafenii, produc o senzație de confort şi apropiere de Pământ, de natură; o cameră în culori liniştite, în nuanțe albastru deschis (sau în nuanțe de verde) are efect calmant, pe când culorile stridente - roşu, portocaliu - au un efect contrar. Dacă, seara, alegem pentru a doua zi o rochie negru cu alb, iar dis-de-dimineață una de culoare roz, înseamnă că ne alegem îmbrăcămintea în funcție de dispoziția noastră. Pentru a determina ce efect au diverse culori asupra noastră, vom trece la meditația următoare asupra culorii. Mai întâi ne împământăm. Intrăm în transă, folosind energia terestră, cea cosmică şi energia colorată. Folosim culorile după lista de mai jos, imaginându-ne mai întâi pe ecranul nostru mental că această culoare pătrunde prin țălrnle şi picioarele noastre, p_rin creştet, şi circulă astfel prin tot corpul. Consumăm pentru fiecare culoare între 30 de secunde şi 1 minut, apoi o decolorămji trecem la culoarea următoare. Recomandăm următoarea ordine:

NEGRU - este culoarea cu care începem, apoi trecem la
CENUŞIU - constatăm diferența. Apoi trecem la
CAFENIU - începem în cafeniu-deschis, apoi îl întunecăm, urmează
ROŞU - din nou începem cu roşu-aprins şi observăm cum se închide culoarea până la purpuriu închis. Următoarea culoare este
PORTOCALIU - culoare pe care o cunoaştem. în acest exercițiu portocaliul ne apare diferit față de cele anterioare?
GALBEN - urmat de
VERDE DESCHIS - intensificăm culoarea până la verde intens şi verde închis, apoi
ALBASTRU AZURIU - intensificăm culoarea treptat până la albastru închis şi trecem la
ROZ - urmat de
MOV - intensificăm nuanța până la
INDIGO - urmează culoarea
AURIU - după auriu trecem la
ARGINTIU - şi în final
ALB.
Ieşim din transă.
în timpul acestei meditații vom urmări care este culoarea care ne dă senzația de confort maxim. Când ne aşezăm pentru un exercițiu de dirijare a energiei sau de autovindecare, chiar de la început trebuie să destinăm o clipă pentru a circula prin corp culoarea care ne place. Nu trebuie să reluăm în întregime tot acest exercițiu pentru a ajunge la culoarea preferată, trebuie doar să ne imaginăm că aceasta apare spontan şi trece prin corpul nostru din tălpi până în creştet.
Foarte eficientă este folosirea culorilor pentru vindecarea altor persoane. Ne imaginăm o culoare oarecare (cum am procedat în cazul culorii portocalii), care trece prin mâinile noastre în trupul pacientului. Intuiția şi practica ne vor ajuta cel mai bine să determinăm ce culoare trebuie să alegem, dacă nu folosim culoarea portocalie - culoarea

vindecării. Portocaliul nu este o culoare prea puternică şi arc **o** acțiune excitantă, pe când albastrul deschis îi calmează pe cei excesiv de nervoşi.
Dacă pacientul este bine împământat, nu îi putem dăuna prin transmiterea unei cantități mari de energie. El-vajua «--atât cât poate folosi, restul se va scurge prin tija de împământare. Va fi multmai simplu dacă suntem suficient de sensibili pentru a determina exact cantitatea de energie necesară. Chiar dacă pacientul nu simte efectul **acțiunilor** noastre, trebuie să ținem bine minte că aceasta nu este o joacă. Energia pe care o orientăm asupra pacientului acționează asupra corpurilor sale astral şi fizic.
Unui om care n-a mâncat nimic timp de **o** săptămână nu-i vom da hrană obişnuită; vom fi suficient de înțelepți să-i oferim la început ceva uşor, un suc sau **o** supă, pregătindu-1 astfel pentru un alt tip de hrană. Nu trebuie să le provocăm pacienților „o. indigestie astrală". Vom începe cu culorile mai calme, cu nuanțele mai pastelate, pregătind trecerea la culorile mai tari si la o tehnică mai fermă.

READUCEREA CORPULUI DIN STĂRILE PSI

Ați observat că, după efectuarea exercițiilor, sunteți rugați să vă aşezați cu mâinile împreunate şi să rămâneți liniştiți timp de un minut, apoi să vă aplecați înainte şi să lăsați capul în jos, între genunchi, pentru încă un minut. Poate urma o scurtă plimbare prin cameră.
Mâinile împreunate cu degetele împletite au rolul de a închide circuitul psihic al corpului, evitând astfel scurgerea de energie. Prinjțpjecarea cagullii ""^i j"[s] de. genunchi permitem evacuarea *ăm* corpTenergiei în exces. Plimbarea prin cameră este unul dintre procedeele care rejduc^eerpul nostru în realitate după efectuarea unei activități psihice. Desigur, nu vom crede niciodată că am devenit mai puțin reali în cursul acestei activități, în comparație cu starea

obişnuită. Numai că activitatea psihică ne face să ne concentrăm toată atenţia mai mult asupra corpului astral decât a celui fizic. Dacă imediat după aceea întărim legătura noastră cu corpul fizic, ne va fi mult mai uşor să operăm în plan fizic. Trecerea prin corp a energiei psihice înviorează în mod cert întreaga noastră activitate. Efectuând exerciţiile prezentate aici, vom avea o nouă percepţie asupra lumii şi o nouă atitudine faţă de noi înşine şi faţă de cei din jur. Reuşind să ne cunoaştem organismul, vom vedea că unele dintre reacţiile şi senzaţiile acestuia au la bază consideraţiile altor persoane despre ceea ce este mai bine pentru noi, nu propriile noastre consideraţii. Vom dori, astfel, să trăim conform voinţei proprii, nu după voia altora.

Toţi aceşti factori determină schimbări în corp şi prima lui reacţie ca răspuns la ele este să spună „NU". Cauza o constituie faptul că, bune sau rele, obiceiurile şi deprinderile corpului sunt cunoscute. Dacă se instalează impresia că tot ce este cunoscut va fi alungat, eliminat, corpul este cuprins de deprimare. Se poate chiar îmbolnăvi. De cele mai multe ori însă senzaţiile corpului sunt de apatie, nelinişte, plictiseală sau teamă, resimţite în perioada în care efectuăm activităţi psihice. în acest fel corpul vă transmite mesajul: „Eu nu vreau să mă schimb!"

în astfel de cazuri sunteţi o persoană care reacţionează cu teamă şi furie când descoperă o iubire nemăsurată. Există oameni care reacţionează astfel, în loc să răspundă cu căldură unei iubiri. De fiecare dată când o persoană s-a îndrăgostit de dumneavoastră aţi procedat la fel, aţi simţit frica, tristeţea. Se instalează astfel obişnuinţa. Corpul s-a obişnuit să reacţioneze astfel: „Este ceea ce fac mereu! Acestea îmi sunt regulile! Nu pot renunţa la ele!" Corpul trebuie să înveţe treptat noile obiceiuri.

După cum am mai spus, introspecţia propriei persoane constituie prima etapă în evoluţia psihică. Dacă vom consta-

ta ceva ce trebuie schimbat, putem să efectuăm această schimbare.
Schimbările le vom face însă treptat, cu blândețe, căci corpul nostru se va simți anormal sau lipsit de iubire. în nici un caz nu ne vom reproșa ceea ce am fost, suntem sau vom fi. în schimb ne vom convinge că orice decizie de schimbare este un cadou pe care ni-1 facem, şi oricum am fi, esența noastră lucrează pentru noi. Dacă avem anumite trăsături care ne pot fi de ajutor, este un motiv suficient de serios pentru a le dezvolta, dar numai din această cauză şi nu pentru că acum suntem „puțin mai buni". Există numeroase procedee pentru a transforma corpul din nou într-o realitate, trăsătura lor comună fiind faptul că se realizează concentrarea atenției asupra întregului corp. Scopul acestui exercițiu este focalizarea capacității de concentrare, deci îl vom executa cu acuratețe maximă. Vom observa cu atenție ceea ce facem şi, dacă ne ieşim din fire, vom reține pe cât posibil momentul exact şi ce anume gândim atunci.
Exercițiile sunt simple şi amuzante. Curaj! Dar aici se ascunde o capcană! Pentru că exercițiile sunt simple şi atât de amuzante, este foarte uşor să fie efectuate automat, fără să le dăm nici o atenție.
Fiecare exercițiu are o singură etapă. Lista de mai jos cuprinde o serie de exerciții diferite şi nu etapele unui singur exercițiu.
1. Mâncați ceva.
2. Faceți sex în orice formă sau dansați ritmic, la alegere.
3. Mergeți pe jos. Este deosebit de util pentru corpul real, deoarece orientează atenția asupra chakrelor de pe tălpile picioarelor, legate nemijlocit de Pământ.
4. Faceți o baie sau un duş. Duşul cu apă rece face minuni în cunoaşterea propriului corp.
Corpul poate avea procedeul lui propriu care îl ajută la menținerea realității. în acest caz vom efectua acest procedeu.

în această carte nu este întâmplătoare referirea la propriul spațiu, la spațiul celorlalți oameni, la rămânerea în spațiul propriu. Spațiul nostru este propriul nostru corp fizic şi astral, în care nu se poate simți comod nimeni altcineva. Din nefericire, unii încalcă acest spațiu al nostru, fie pentru că vor să ne atragă atenția asupra lor, fie pentru că vor să intre în contact cu noi într-o formă sau alta (telepatie, teleghidare). Folosind un termen psihic, denumim aceste pretenții ale altor oameni de a ne atrage atenția prin termenul „legături". Clarvăzătorii pot vedea fluxurile de energie care ies din chakre şi realizează legătura între noi şi o altă persoană. Nu este obligatoriu să vedem aceste legături. Putem să ne dăm seama şi să le simțim că ele există.

Acestea leagă în permanență chakrele diferitelor persoane; nu există oameni care să fie complet liberi de ele. în exercițiul următor vom învăța cum să ne amplasăm şi să ne retragem legăturile, care nu trebuie să ne învăluie permanent, în mod inevitabil. Dacă suntem prinşi de o mulțime de legături, vom fi nevoiți să acționăm mai mult cu energia altor persoane decât cu a noastră proprie. Ar fi însă o greşeală să ne plângem că suntem legați de cineva, ca nişte prizonieri, sau să credem că cel care ne-a legat ne face vreun rău. în realitate, nu putem recepționa astfel de legături de la o altă persoană, dacă nu o dorim.

Nimeni nu vă poate agresa în nici un fel din punct de vedere psihic, dacă dumneavoastră nu doriți acest lucru. Legăturile au însemnătate diferită, depinde ce informație s-a transmis prin ele, şi produc în chakre efecte diferite.

Prima chakră, centrul supraviețuirii. O legătură plasată în acest centru înseamnă: „Vreau să mă ajuți să supraviețuiesc." Poate ascunde pericole în cazul în care cei doi oameni nu au ajuns la un acord clar privind linia de urmat. De exemplu, un copil plasează o astfel de legătură în centrul de supraviețuire al părinților sau adulților din jurul său. Dacă avem un prieten bolnav sau rănit, pe care îl îngrijim, între noi

există o înțelegere privind faptul că, pentru o anumită perioadă de timp, vrem să îl ajutăm să supraviețuiască şi se va crea o legătură puternică pe perioada convalescenței. Legătura pornită de la prieten este plasată în prima noastră chakră şi ne transmite informația „am nevoie de tine". Uneori, putem avea dorința să îndepărtăm această legătură şi să revizuim natura relațiilor cu persoana respectivă. *Atenție! Nimeni nu poate să plaseze o legătură, dacă noi nu dorim să o primim.*

A doua chakră, a sexualității şi a emoțiilor. O legătură plasată în a doua chakră înseamnă fie: „Simt o atracție de interes sexual pentru dumneavoastră", fie: „Acordați-mi sprijin emoțional, dați atenție emoțiilor mele." Putem dori să înlăturăm sau nu această legătură, dacă nu ne face plăcere, sau să o păstrăm. Este însă mai bine să înlăturăm o legătură emoțională din această chakră, deoarece poate priva de energie şi este însoțită adesea de vibrația „necesității". Este mult mai bine să răspundem nevoilor emoționale ale cuiva din chakră inimii, decât din cea de-a doua chakră.

A treia chakră, centrul energetic. O legătură plasată aici înseamnă: „Am nevoie de o cantitate de energie de la dumneavoastră, îmi este insuficientă energia mea proprie", sau: „Prefer să lucrez cu energia dumneavoastră, decât să-mi asum responsabilitatea energiei proprii."

Este evident că o legătură plasată în a treia chakră nu poate decât să ne absoarbă din energie, de aceea trebuie să o înlăturăm. O legătură puternică în a treia chakră ne poate crea o senzație de tensiune sau golire în zona abdominală. Ea poate duce la ulcer.

A patra chakră, centrul iubirii şi ataşamentului. O legătură în a patra chakră poate însemna: „Vă iubesc", sau: „îmi place de dumneavoastră." Putem să dorim înlăturarea legăturilor din a patra chakră pentru a rămâne singurul om care dispune de propria energie, dar în general aceste legături nu sunt atât de apăsătoare ca la celelalte chakre. Cură-

ţându-ne chakrele, putem lăsa intacte legăturile existente în această a patra chakră, pentru că este plăcut să te simţi legal de prieteni.
A cincea chakră, centrul comunicării. O legătură plasată aici înseamnă: „Vreau să comunic cu dumneavoastră." O legătură puternică în a cincea chakră ne poate provoca dureri de gât, poate duce la îmbolnăvirea glandei.
A şasea chakră, centrul clarviziunii. O legătură plasată în a şasea chakră înseamnă: „Cineva este în permanenţă în mintea noastră - se gândeşte permanent la noi sau vrea să afle la ce ne gândim sau ce credem despre el." Aceste legături pot provoca dureri de cap. La fel, deochiul duce la scurgerea energiei din acest centru.
A şaptea chakră, chakră cunoaşterii şi a intuiţiei. O legătură plasată aici nu este lipsită de pericol, pentru că înseamnă: „Vreau să conduc" sau „Vreau să îmi urmaţi învăţătura." Mulţi mentori care lucrează în domeniul psihicului, misticismului şi conştiinţei plasează temporar o legătură în afara chakrei discipolilor, pentru a spori eficienţa învăţări i.
Chakrele mâinilor, sediul energiei creatoare. Legăturile plasate aici înseamnă fie: „Fă ca mine", fie: „Fă pentru mine." Deoarece creativitatea este o formă de exprimare a propriei persoane, legătura plasată în mâini poate dăuna modului nostru de a efectua ceva, de la prepararea hranei şi jocul de tenis până la scrierea unei cărţi.
Chakrele picioarelor. Tălpile se leagă de Pământ. O legătură plasată în chakrele din tălpi dereglează împământarea noastră, determină o înălţare, o înviorare sau ne poate face „să plutim în nori".
Priceperea de a identifica legăturile şi de a le înlătura ne va ajuta să fim mai puri şi mai liberi şi să ne dirijăm corpul după propria dorinţă. Căpătând deprinderile de a identifica şi înlătura legăturile, vom afla mai multe despre acestea. Putem descoperi legături de la persoane cu totul surprinz,ătoare, în cele mai neaşteptate puncte. Mai mult, o persoamă

care a plasat o legătură într-una dintre chakrele noastre poate să ignore natura comunicării dintre noi.
Cum putem afla dacă cineva ne-a plasat o legătură într-o chakră? Ne privim aura şi chakrele. Dacă sunt legături - şi cu siguranţă sunt, într-o măsură mai mare sau mai mică - le vom vedea. Ce este de făcut dacă descoperim astfel de legături în chakrele proprii? Le vom înlătura.

CUM SE ÎNLĂTURĂ LEGĂTURILE ENERGETICE

1. Ne aşezăm în poziția psihică, închidem ochii, ne relaxăm şi ne împământăm.
2. Facem să circule energia prin corpul nostru timp de aproximativ un minut.
3. Ne imaginăm propria aură şi o purificăm conform indicațiilor anterioare.
4. După ce ne-am curățat aura şi energia circulă în mod corespunzător, ne focalizăm atenția asupra primei chakre, aşa cum am făcut în etapa a doua a subcapitolului: „Deschiderea şi închiderea chakrelor". Privim (dacă putem vedea) sau creăm imaginea primei chakre şi sesizăm legăturile din aceasta. Dacă nu reuşiți de la început, perseverați! Nu vă descurajați.

Dacă descoperim legături în prima chakră, ne imaginăm cum mâinile pătrund în aură, ajung la chakră şi smulg legăturile. Legăturile pot fi mai mari sau mai mici, mai subțiri sau mai groase, se pot extrage mai greu sau mai uşor. Nu trebuie să ne speriem. Majoritatea legăturilor se desprind foarte uşor, fără să rămână nici un fel de orificiu în chakră. Dacă unele legături nu se lasă îndepărtate, ne punem întrebarea (pe care o adresăm legăturii), cine este autorul, urmărim direcția în care se îndreaptă legătura respectivă, până când vedem, realizăm imaginea optică sau simțim cine este cel care ne-a implantat această legătură.

Poate fi un om apropiat, un bun prieten sau chiar soţul (soţia), poate fi un şef sau un subordonat, poate fi chiar cerşetorul căruia i-am dat de dimineaţă o monedă. Poate fi oricine, chiar persoane care au murit cu ani în urmă. Trebuie doar să privim cu multă atenţie şi să credem că omul care ne apare pe ecranul mental este autorul legăturii. In cazul în care ne apar mai multe persoane, ne vom ocupa de distrugerea fiecărei legături separat.
Urmărim traseul legăturii până la autorul acesteia, căruia îi mulţumim pentru interesul arătat şi îi explicăm că nu dorim să fim „legaţi". Dacă această persoană doreşte să păstreze legătura cu noi, îi propunem să o transfere în planul conştient fizic, nu în planul astral. Apoi revenim la prima chakră şi extragem legătura respectivă. Ea trebuie să iasă cu uşurinţă. Dacă, orice am face, legătura nu poate fi înlăturată, este posibil ca în realitate să nu dorim înlăturarea ei. în acest caz putem lăsa legătura, dar să recunoaştem că este opţiunea noastră. Dacă vom înlătura o legătură pe care de fapt nu dorim să o înlăturăm, ea revine. Sistemul de comunicare prin această legătură există deja. Prezentul exerciţiu are drept scop să ne ofere alternativa de a permite sau nu altor persoane să ne folosească energia sau să o amestece cu a lor.
5. Când ne eliberăm de toate legăturile din prima chakră, trecem la a doua. Efectuăm şi aici toate operaţiunile de la punctul 4, apoi, pe rând, repetăm aceleaşi operaţiuni cu toate celelalte chakre, inclusiv chakrele de la mâini şi de la picioare.
6. După ce am extras legăturile din toate chakrele, creăm imaginea mentală a unui şuvoi de apă curată şi cristalină care ne scaldă sistemul energetic, pătrunzând prin Sahasrara (chakră din creştet), în jos până la Muladhara fehakra (putem trimite acest şuvoi şi prin chakrele de la mâini şi picioare), apoi trece prin împământare şi se scurge spre centrul Pământului, unde este neutralizat.
7. Acum creăm imaginea vizuală a unei energii neutre, curate şi clare, de culoare aurie strălucitoare, care învăluie întregul nostru sistem energetic şi întregul corp.

8. Ne imaginăm mâinile cum netezesc aura de la cap până la baza picioarelor.
9. Ieşim din transă. Facem ceva care să ne convingă de realitatea corpului nostru: ne spălăm pe faţă, bem o ceaşcă de ceai sau cafea, ori ne îmbrăţişăm cu un prieten.
Acesta este cel mai dificil exerciţiu din cele prezentate până acum. în restul zilei trebuie să aveţi grijă de voi.

NEUTRALITATEA ŞI NONREZISTENŢA

In jurul nostru acţionează diverse energii. Cum ne putem menţine echilibrul psihic fără să fim atraşi de unele persoane şi fără să le atragem, fără să ne subordonăm reprezentărilor proprii sau ale altora privind ceea ce ar fi trebuit să fim, cum să ne menţinem chakrele curate, să rămânem sănătoşi şi să ne păstrăm în echilibru totalitatea pshicului propriu?
Trebuie să rămânem neutri şi să nu ne împotrivim, să nu opunem rezistenţă faţă de nimic. După cum constataţi, nu se recomandă să nu credeţi în nimic din ce vi se spune, după cum nu se recomandă să nu avem sentimente, gânduri sau reacţii fizice la anumiţi stimuli. Dimpotrivă, *dacă procedăm astfel, aceasta înseamnă rezistenţă faţă de impulsurile proprii, iar aceasta nu este o poziţie neutră.* Am menţionat că starea de comuniune cu Universul nu înseamnă să vedem lucrurile aşa cum vrem să fie. Mai degrabă aceasta înseamnă să le vedem aşa cum sunt în realitate, înseamnă curajul de a spune „DA" propriilor trăiri, oricum ar fi acestea. Oamenii îşi vor fixa în permanenţă legăturile în sistemul nostru de chakre iar noi nu ne vom afla mereu în starea de meditaţie în care să percepem pătrunderea acestor legături. Dacă ne împotrivim acestora sau dacă toată ziua discutăm despre cineva şi ne comparăm cu fiecare câine vagabond care traversează strada şi ne taie calea, vom căpăta o oarecare duritate psihică şi vom înălţa ziduri între noi şi

ceilalți, între noi şi propriile trăiri. Chakrele noastre sunt blocate. Devenim tensionați şi, ceea ce este mai rău, încercăm să credem că vom deveni altfel de cum suntem. Aşadar rezistența este o parte a condiției de om. Deci vom începe prin a nu opune rezistență faptului că ne împotrivim.
Când comunicăm cu cineva, îi putem spune cu ce anume suntem de acord şi cu ce nu. Dar persoana cu care comunicăm este o altă părticică a Universului, deci o altă parte din noi, care ne oferă posibilitatea să conştientizăm cine suntem, permițându-ne să avem propriile trăiri.
Dacă opunem rezistență trăirilor noastre proprii, rezultă un ciclu incomplet al vieții noastre, care se va repeta mereu, iar şi iar, în forme diferite, până când ne vom permite o trăire completă, iar până când nu vom admite această trăire completă, vom acționa conform propriei noastre rezistențe şi imagini create.
Dacă nu v-au convins cele prezentate despre karmă în primul capitol, trebuie să recitim aceste paragrafe şi să le analizăm dintr-un alt punct de vedere. După cum am mai spus, karma este, pe lângă toate celelalte, un rezultat al propriilor reprezentări şi al ciclurilor nefinalizate. *Când ne împotrivim propriilor trăiri, acumulăm o anumită karmă, cu care vom avea de-a face mai târziu.* Dacă ceea ce urmează să facem este rezistența în fața propriei trăiri şi acumularea karmei, nu mai faceți acest lucru. Nu opuneți rezistență. Dar vom urmări ceea ce facem şi vom remarca faptul că noi suntem cei care acționăm, procedăm astfel, nu acțiunea este cea care primează în fața noastră. Cu timpul vom constata că încetăm să mai acționăm în acest fel.
Devenim exact obiectul rezistenței noastre - aceasta este o axiomă a evoluției psihice. Cu cât mai mult rezistăm şi ne opunem la ceva, cu atât acordăm mai multă atenție acestui fapt şi ne înarmăm tot mai puternic împotriva lui.
Pe de altă parte, atunci când o persoană este furioasă pe noi şi îi acceptăm furia (1), furia persoanei respective trece

aproape instantaneu (2), nu ne vom mai frământa din cauza acestei trăiri neplăcute.
Aceasta este esența ideilor despre iubirea față de aproape, întoarcerea celuilalt obraz etc. Aceasta este legătura dintre Univers şi propria chakră a inimii.
Există două metode cu ajutorul cărora încercați să îndepărtați rezistența prin iertare.
Prima metodă este o meditație pe care am mai exersat-o:
1. Ne aşezăm în postura psihică, închidem ochii, ne purificăm mintea şi ne împământăm.
2. Ne investigăm întregul corp fizic începând cu tălpile picioarelor şi continuând spre cap. Verificăm dacă există vreo parte care resimte dureri, sau a înțepenit, se bucură sau vrea să se odihnească. Sesizăm sângele care circulă în corpul nostru. Sesizăm energia psihică care circulă în noi şi în jurul nostru. Dacă ne doare ceva, n-are decât. Dacă există undeva o dorință foarte mare şi puternică, o lăsăm să se manifeste. Nu ne împotrivim, nu opunem nici o rezistență, suntem întru totul de acord. Lăsăm să doară ceea ce doare, să-şi manifeste bucuria sau tristețea, lăsăm senzațiile să dispară, dar nu întreprindem nimic, ci doar observăm.
3. Ne investigăm emoțiile. Ce anume simțim? Nu opunem nici o rezistență, doar simțim.
4. La ce ne gândim? Şi ce credem despre ceea ce gândim? Nu ne oprim din gânduri, doar suntem de acord cu ele. Continuăm să ne gândim la aceasta.
5. Unde ne aflăm? Ne aflăm în propriul trup? Suntem de azi noapte cu persoana iubită? Coborâm în stradă să luăm o înghețată? Rămânem aici. Când ne aflăm în colțul camerei continuăm să fim în centrul propriului cap. Revenim.
6. Când am revenit în centrul propriului cap, ieşim din transă.
A doua metodă este un exercițiu care poate fi efectuat oricând şi oriunde. Presupunem că ne-am întâlnit cu un prieten, iar acesta are o mulțime de probleme, cu care ne

copleşeşte; nu-1 iubeşte prietena sau mama, tatăl sau copilul, câinele nu-1 ascultă, maşina s-a stricat, contul în bancă este epuizat, nu mai are nici un ban, papagalul s-a îmbolnăvit iar salteaua de cauciuc s-a spart. Este posibil să sesizăm că la nivelul primelor două chakxe apar anumite senzații. Avem de gând să le închidem? Le deschidem mai larg? Ce se petrece cu a patra chakră? Inima este deschisă? Sau ne este pieptul încătuşat? Care este direcția legăturilor?
Ne imaginăm că suntem în întregime din aer şi tot ce ne povesteşte prietenul trece prin noi. Desigur, ascultăm ce ne spune şi intervenim cu câte o vorbă când ni se pare oportun. Lăsăm însă toată încărcătura emoțională să treacă de noi şi să se neutralizeze în aerul din jur. Acum urmărim atent ce se petrece în chakre. Vom efectua exercițiul ori de câte ori avem ocazia.

ŞOCURILE PSIHICE

Nici un om nu poate rămâne permanent neutru şi legat de Pământ. După cum am mai spus, când ne împotrivim, trebuie să continuăm să o facem. Nu putem ajunge într-un alt loc, până când nu încetăm să ne aflăm acolo unde suntem acum.
Uneori, când nu suntem împământați, intervine cineva şi ne aplică un şoc psihic. Cea mai simplă explicație a unui astfel de şoc este perceperea furiei care se năpusteşte asupra noastră. Traversăm strada şi un şofer trebuie să oprească exact când nu are chef să o facă. în gândul său, apărem în chip de ticălos şi şocul este gata! Resimțim o slăbiciune ciudată în timp ce traversăm. Am luat de pe raftul magazinului ultima pungă de lapte, exact când s-a apropiat altcineva să o ia. Persoana vede că luăm laptele şi dintr-o dată, datorită şocului, ne cuprinde teama.
Şocurile psihice pot lua şi forme plăcute. Ne plimbăm prin parc şi pe lângă noi trece o persoană foarte atrăgătoare

care-şi opreşte privirea asupra noastră. Şoc! Tot restul zilei ni-l petrecem gândindu-ne cât de plăcut ar fi să fim cu o ființă atât de fermecătoare.

Caracteristica generală a acestor şocuri este faptul că sunt orientate în interiorul corpului nostru. Ele ne distrag de la momentul respectiv şi ne reorientează trăirea în interiorul propriei minți. Şocurile ne fac să pierdem contactul cu realitatea, să nu mai ştim unde ne aflăm. Ele ne transferă în inconştient, ne obligă să ne cedăm întreaga putere în favoarea celui care ni le aplică. Şi majoritatea acestor şocuri nu sunt deloc distractive.

Nu există exerciții speciale referitoare la şocurile psihice. Când constatăm că suntem supuşi unui şoc psihic, putem consuma o cantitate oarecare de energie pentru a efectua acțiuni simple de vindecare sau pentru a extrage din chakră legăturile care ne-au fost implantate acolo. Dar cel mai eficient este să observăm şocul care ne este aplicat şi să nu-l întoarcem împotriva celui care ni-l aplică, deoarece astfel nu am face decât să declanşăm un război al şocurilor psihice. Pot fi aplicate aceleaşi metode şi la atacul psihic din partea altor persoane. Atacul psihic este mult mai periculos, deoarece este mai greu de depistat. Dar şocurile sunt trăiri ale realității care pot fi controlate. Stările provocate pot duce la îmbolnăvirea suprarenalelor şi a sistemului neurovegetativ. Războaiele psihice duc la crearea prin imagini mentale a entităților creaturilor, pe care câteodată nu le mai poți controla şi încep să te domine, dacă ți-a scăzut potențialul energetic. Datorită neatenției se poate ajunge la cabinetul de psihiatrie pe post de pacient.

CAPITOLUL IV

Citirea psihică

Putem spune că fiecare om este un medium şi se ocupă de citirea psihicului, adesea chiar fără a-şi da seama. De fiecare dată când ne întâlnim cu cineva şi ne spunem în sine: „Arată foarte obosită", sau „După cum arată, se poate spune că a avut o zi grea", sau „Ce mult s-a schimbat, se poartă ca un îndrăgostit", realizăm o citire a informației pe care o poartă fiecare. Ea se înregistrează sub formă de culoare, sunet, energie, alcătuind starea noastră pe moment.

Cineva poate spune că nu se întâmplă nimic deosebit şi că oricine poate ghici astfel de lucruri. într-adevăr, oricine poate realiza aşa ceva, dar este mai mult decât dacă am ghici. Au fost obținute informații pe care nimeni nu le-a exprimat în cuvinte. Exemplele de mai sus sunt cazuri de percepție psihică nedezvoltată. Această percepție poate fi dezvoltată şi finisată până la nivelul intuiției zilnice. Citirea psihicului este o deprindere care, ca oricare alta, poate fi consolidată şi perfecționată prin practică. în plus, vom ține seama de o recomandare aparent paradoxală:

VIAȚA NOASTRĂ DE MEDIUM

Dacă înțelegem această exprimare neobişnuită, ne vom putea interpreta viața ca pe a unui medium. Când ne naştem,

se spune că tocmai ne-am întrupat. Totul este nou, suntem deschişi pentru lume, toate impresiile noastre sunt relativ pure şi nu sunt împovărate de amintiri, trăiri şi diferite opinii. Suntem conştienţi şi nutrim interes. Cu alte cuvinte, fiecare dintre noi este un medium.
După cum putem afla întrebându-i pe copii, mulţi dintre ei văd aureole de diferite culori care-i înconjoară pe oameni, în desenele lor, ei reprezintă aceste aureole colorate. Mulţi copii au în permanenţă însoţitori fermecaţi, cu care stau de vorbă şi se joacă. Mai mult, copiii care sunt foarte buni observatori, dar, în acelaşi timp, sunt extrem de lipsiţi de tact, exprimă cu glas tare faţă de toată lumea ceea ce vedem cu toţii, dar considerăm că nu este potrivit să spunem. Pe măsură ce copiii cresc, părinţii îi învaţă să se „adapteze" mediului. Chiar dacă a „văzut" aureola înnegrită sau cu limbi de foc şi scântei a unei persoane apropiate, care se schimba brusc în diferite forme deasupra capului expulzând din ea, şi zice cu glas tare că mătuşa lui este ca o viperă sau că seamănă cu un monstru (realizând de fapt perceperea informaţiei din gândului ei), părinţii îl învaţă cu tact că nu este adevărat, că mătuşa lui a fost şi este o doamnă.
Dacă stăm de vorbă cu unele persoane sau le observăm, în timpul citirii psihicului vom afla că în copilărie mulţi au fost speriaţi de adulţi care le-au explicat cu insistenţă care este realitatea. Pe când erau copii, ei erau supăraţi că toţi cei mari resping viziunea lor asupra lumii, dar treptat au început să o respingă şi ei, pentru că adultul deţinea supremaţia evidentă în cunoaşterea practică a lumii înconjurătoare şi spunea copiilor ce este real şi ce nu. Astfel, majoritatea adolescenţilor, la atingerea acestui prag, fie încetează să mai creadă în realitatea din copilărie, fie învaţă să tacă. Pentru mulţi dintre cei care au încetat, cu timpul, să creadă în propriile percepţii problema devine mai simplă.
Ei nu se mai gândesc la aceasta până nu se petrece ceva care să-i şocheze. De pildă, unele persoane pătrund din nou

în lumea psihicului după o trăire dramatică neaşteptată, cum ar fi contactul cu persoana iubită dispărută recent sau prevederea unui eveniment viitor.
Persoanele care preferă să păstreze pentru ele propriile percepţii fizice pot avea trăiri întâmplătoare pe toată durata vieţii, fără să povestească nimănui nimic, din teama de a părea ridicoli sau de a fi consideraţi nebuni. Poate că într-o discuţie cu un prieten, printre alte lucruri mărunte, vor menţiona cu calm „am simţit că mă vei suna astăzi", dar niciodată nu vor putea povesti despre visele lor ciudate sau vocile pe care le aud. Mulţi se tem într-adevăr să nu fie nebuni, de aceea îşi ascund cât mai bine neliniştea şi îndoielile.
Cei care nu-şi reprimă niciodată trăirile deosebite, nu ascund ceea ce aud, pot fi cu adevărat persoane cu preocupări de medium sau spiritişti, sau îşi pot folosi observaţiile şi trăirile într-o altă direcţie, cu orientare creativă, artistică. Alţii pot să înnebunească şi să ajungă în clinicile de psihiatrie. Uneori, astfel de oameni sunt consideraţi dezechilibraţi şi excentrici. Adesea, *când timp de mulţi ani omul este nevoit să lupte împotriva propriilor sale trăiri, el poate fi expus unor serioase dereglări psihice.* Devine paranoic şi simte că toţi îl urmăresc şi îi resping trăirile; sau poate deveni schizofrenic, o jumătate a sa exprimând o puternică percepţie psihică şi emoţii intense, iar cealaltă jumătate fiind normală; poate deveni catatonic, închizându-se în sine şi preferând să trăiască exclusiv în universul psihic al minţii sale, nu în mijlocul confruntărilor de opinii şi judecăţi ale celorlalţi.
Prezentăm aici câteva exemple comune. Desigur nu toate bolile mentale sunt rezultatul reprimării capacităţilor psihice. Dar de foarte multe ori împiedicarea manifestării acestora duce la reprimarea unor emoţii cum ar fi furia sau tema de pedeapsă. Aceste emoţii neexprimate pot provoca boli fizice sau mentale. Nebunia poate fi acţiunea, modul acestei persoane de a se manifesta într-o lume care-1 separă de realitate şi de ceilalţi, totodată este modul prin care

persoana respectivă evită răspunderea faptelor sale. Poate nu ştie cum s-o facă sau are nevoie, prin construcția ființei sau prin educație, de cineva care s-o ghideze. Interiorizarea nu aduce nimic bun în acest caz şi ar trebui căutată ieşirea din impas prin simpla rugă către Dumnezeu de a da lumina, rațiunea şi calea vieții.

Dar să revenim la problemele noastre. Poate ne este absolut străină ideea de adeveni medium şi citim această carte doar pentru a găsi ceva ce-am mai putea învăța. Sau poate că am considerat dintotdeauna că avem ceva deosebit, poate chiar supranatural, şi nu ştim cum să procedăm. Sau cunoaştem aceste fenomene, le simțim, le percepem realitatea, dar am vrea să le dirijăm, să învățăm să le folosim cât mai bine. Ar fi un mare păcat dacă dintr-o stare de şoc prin necontrolul asupra gândurilor ați ajunge la psihiatrie.

TABLOURI ŞI IMAGINI IRAȚIONALE

în timpul descifrării informațiilor psihice putem „vedea" o mulțime de lucruri, ca şi în timpul vindecării, unde principalele surse de informații vor fi aura şi chakrele. Acestea pot ajunge la noi şi sub forma unor chipuri sau imagini mentale, pe care le vom analiza în prezenta lucrare. In timpul citirii psihicului pacientului putem vedea realmente adevărate tablouri. Ele pot apărea în prim-plan pe ecranul nostru mental sau pot avea aspectul unor miniaturi. Aceste tablouri provin din universul nostru subiectiv.

ŞTERGEREA INFORMAȚIILOR NEGATIVE DIN AURĂ

1. Ne împământăm şi intrăm în transă.

2. Alegem din propria experiență o stare în care nu ne-a plăcut să ne aflăm şi stăruim să ne manifestăm lipsa de

sensibilitate, indiferența. Poate fi o situație în care am trăit groaza sau altceva de acest gen.
3. Ne concentrăm asupra imaginii create, apoi o facem să se estompeze lent. Pe măsură ce ea dispare, lăsăm să apară chipurile altor persoane. Aceştia sunt creatorii inițiali ai viziunii anterioare. Putem vedea un singur chip sau mai multe. Facem să se estompeze aceste chipuri unul după altul, imaginându-ne că le expediem posesorilor lor. Dacă, privind aceste chipuri, simțim furie, revoltă, durere etc., revenim pentru a retrăi aceste sentimente. Le vom comunica mental acestora tot ce simțim nevoia să le spunem. Dacă simțim satisfacție în urma celor spuse, la estomparea imaginii acordăm iertare acestor persoane. Dacă nu dorim să le iertăm, înseamnă că n-a sosit încă momentul, dar prin iertare se face o ştergere automată a sursei de şoc psihic şi are loc schimbarea radicală a aurei în alte culori. Când suntem pregătiți să îi iertăm, ne vom ierta mai uşor propriile noastre probleme şi astfel ne vom apropia de renunțarea la toate acestea. Să nu uităm că nu trebuie să ne grăbim. Dacă dorim să savurăm un timp oarecare furia, supărarea sau tristețea pe care le simțim, nu trebuie să ne refuzăm această plăcere.
4. Creăm o imagine a propriei noastre persoane şi ne străduim să îndrăgim această imagine. Apoi o facem să dispară.
5. Chemăm în imagine Soarele mare şi auriu al energiei, pe care îl lăsăm să ne umple în totalitate corpul şi aura.
6. Ieşim din transă.

CITIREA AUREI

Expresia „citirea aurei" creează o impresia a ceva tehnic şi foarte complicat. înainte de a trece la acest exercițiu, trebuie să facem o relaxare completă, străduindu-ne să vedem aura.
1. Creăm un trandafir care îl reprezintă pe pacientul nostru. în acelaşi timp ne imaginăm că trandafirul acesta are un nimb. Nimbul reprezintă aura individului, tot aşa cum

trandafirul reprezintă individul. începem cu observarea unei singure culori care irizează în jurul petalelor. Dacă nu putem vedea culoarea, ne imaginăm că nimbul arată ca şi cum am vedea-o. Facem să dispară trandafirul.
2. Repetăm exercițiul de patru ori, adăugând de fiecare dată câte o culoare până ajungem la un total de cinci culori.
3. Ieşim din transă.
Următorul complex de exerciții reprezintă o etapă mai avansată. Aceasta ne va ajuta să folosim citirea aurei în scopuri curative.
1. Ne împământăm şi intrăm în transă.
2. Realizăm imaginea pacientului. Cu o pensulă imaginară cu vopsea neagră întunecăm tabloul realizat, până când obținem doar silueta pacientului. Lăsăm lumina interioară mentală să umple spațiul din jurul siluetei, mai întâi sub forma unui nimb alb. Observăm unde este nimbul mai mare şi mai dens, în ce puncte este mai subțire sau care sunt zonele corpului în care dispare. Toate aceste imagini apărute sunt legate de clarviziune.
3. Lăsăm nimbul alb să capete diferite culori. Acestea sunt culorile aurei pacientului nostru. Dacă vedem o singură culoare este minunat. Dacă vedem chiar zece culori este foarte bine. Cel mai adesea vom vedea două sau trei culori, iar când vom căpăta deprinderea de a distinge culorile, vom putea analiza aura mult mai bine. Pentru început vom încerca să ne oprim doar culorile pe care le vedem sau sesizăm. Unde sunt acestea aşezate în jurul corpului'? Trebuie să ținem minte că semnificația culorilor poate fi confirmată numai de propria noastră experiență, de aceea ne vom urma intuiția.
4. Lăsăm imaginea să se estompeze. Alegem acum altă persoană şi repetăm procesul. Analizăm cu atenție diferențele dintre cele două aure, apoi le lăsăm să dispară.
5. Ieşim din transă şi ne readucem corpul în realitate. Este necesar să o facem, când tocmai am efectuat o activitate psihică deosebit de complexă.

La exerciţiile acestea este nevoie de o cantitate mai mare de energie psihică, care vine prin relaxarea perfectă a minţii. Rezultatele vor veni singure la un moment dat şi vă veţi bucura nespus când veţi reuşi să faceţi acest lucru fără prea mult efort.

CITIREA AUREI CU OCHII DESCHIŞI

Clarviziunea sau vederea psihică, de care tocmai ne-am folosit, se realizează fără participarea simţului fizic al văzului. Aceasta se realizează prin intermediul vederii psihice. Unele persoane văd aura şi cu ochii deschişi, în stare de relaxare. Aura apare ca un nimb auriu vălurit, uneori este colorată în culori deschise, alteori seamănă cu nişte fotografii. Culoarea sau culorile dominante sunt plasate în centrul aurei, iar scânteile sau exploziile de energie de alte culori se împrăştie în spaţiul din jur sau se deplasează împrejurul culorii de bază.

Nu este nimic neobişnuit că unele persoane pot vedea aura cu ajutorul văzului obişnuit şi nu prin clarviziune. De fapt cu ajutorul văzului normal putem vedea mult mai multe detalii mărunte decât cu ajutorul văzului psihic. Citirea aurei cu ochii deschişi este foarte interesantă, iar procesul în sine pare mai puţin fantastic, mai real. Dar totul se creează pe un ecran în centrul dintre sprâncene şi oricum vederea normală nu participă la descifrare, ochii stând într-o poziţie de parcă n-ai avea nevoie de ei. Totul se petrece în spaţiul de vid aflat în această regiune a frunţii, indiferent de distanţa de la pacient la vindecătorul medium. Prin crearea imaginilor şi descifrarea informaţiilor venite are loc ştergerea acestora din câmpul energetic al persoanei-pacient şi reechilibrarea energiilor lui mentale. Putem afirma că are loc procesul de vindecare. Avem nevoie de cineva cu care să colaborăm în astfel de cazuri, ca să vedem rezultatul final şi să ne convingem că am procedat corect.

1. Ne alegem o persoană care să ne ajute în efectuarea acestui exercițiu. Rugăm persoana să se aşeze sau să stea în picioare cu spatele la un perete alb. Peretele poate fi şi de o altă culoare, dar neapărat deschisă.
2. Ne împământăm. Pentru a vedea aura nu este necesar să intrăm în transă, ci doar să fim relaxați. Ne îndepărtăm de asistentul nostru la o distanță de circa şase metri şi ne concentrăm atenția asupra unui punct în spațiu aflat la o distanță de un metru față de corpul acestuia. Punctul ales nu se va găsi pe perete sau pe chipul asistentului, ci într-un punct oarecare în spațiul până la el. După un timp oarecare vom începe să vedem aura asistentului. Unele persoane văd aura cu vederea periferică, deşi asistenții au impresia că îi priviți țintă.
3. Putem exersa vizualizarea aurei fără a mai împărtăşi aceasta respectivelor persoane. Dar este foarte bine să fim prudenți. Este foarte neplăcut când cineva priveşte țintă în creştetul cuiva sau în gol, chiar deasupra umărului. în timpul acestor exerciții putem ajunge la concluzia că vizualizăm aura nu numai pe fondul peretului alb, ci şi pe fundalul unor culori închise. Puteți începe prin a vedea aura florilor, fructelor, obiectelor. Relaxați, priviți în gol obiectul care interesează neapărat. Veți rămâne uimiți de rezultate. Nu trebuie să mijiți ochii sau să-i măriți, ei nu participă la viziuni, participă glanda pineală.

CUM SE CITESC CHAKRELE

Citirea chakrelor este în fond acelaşi lucru cu citirea aurei, dar nu vom trece la acest exercițiu până nu ne vom însuşi în întregime citirea aurei, deoarece, în cazul chakrelor, exercițiul are durată mai mare şi necesită o mai mare încordare.
1. Ne împământăm şi intrăm în transă.
2. Realizăm silueta asistentului pe ecranul nostru mental.
3. Ne concentrăm atenția asupra punctului din aură care reprezintă prima chakră. Realizăm imaginea vizuală a unui

disc în această zonă şi urmărim dacă discul este închis sau deschis şi îl umplem cu galben-portocaliu-roşu-maro, în ordinea descrisă; să nu uităm că acum citim o hartă. Aceasta este prima chakră legată de supraviețuire. Dacă este larg deschisă, dacă este colorată în culori întunecate sau mohorâte, pacientul are probleme, legate de supraviețuire sau de o patologie a organelor care țin de centrul energetic respectiv. Dacă această chakră este închisă, persoana nu are în acest moment probleme de supraviețuire. Dacă chakră este colorată în verde (culoarea creşterii), cel în cauză poate găsi noi căi care îl vor ajuta să supraviețuiască. Dacă chakră este colorată în roşu (culoarea simțurilor şi sentimentelor) capacitatea de supraviețuire depinde de încărcătura emoțională.

4. Trecem de la o chakră la alta, citindu-le în acest fel pe rând, atât cele şapte chakre principale, cât şi chakrele mâinilor şi picioarelor. Este foarte important să ne concentrăm asupra fiecărei chakre în parte, să nu încercăm să le analizăm pe toate la un loc.

5. După ce am studiat cu multă atenție fiecare chakră, aruncăm o privire asupra întregului ansamblu de chakre. Ne imaginăm că le privim mai de la distanță, pentru a le vedea pe toate. Comparăm dimensiunile şi forma diverşilor centrii energetici. Care este cel mai mare? Care este cel mai intens colorat?

6. Facem să dispară imaginea şi ieşim din transă.

în acelaşi fel, vom examina chakrele aceleiaşi persoane şi a doua zi, apoi din nou peste o săptămână. Vedem dacă au intervenit ceva schimbări. Pot interveni schimbări dacă îl veți umple cu o altă formă de energie vitală, dar pot rămâne nemodificate dacă persoana este la fel de complexată de grijile sale.

DETERMINAREA POZIȚIEI DURERII ÎN AURĂ ŞI ÎN CORP

Exercițiul următor are o mare însemnătate practică în munca de vindecător. El ne va oferi informații suplimentare

față de cele obținute prin studierea aurei şi chakrelor. La început vom exersa independent, ca în exercițiul precedent de citire a aurei şi chakrelor.

1. Ne împământăm şi intrăm în transă.
2. Pe ecranul mental obținem imaginea (silueta) persoanei pe care o studiem.
3. Ne autosugestionăm că pe imaginea obținută, în punctul în care prietenul nostru acuză dureri fizice, trebuie să apară o pată roşie care să marcheze zona afectată. Urmărim cu atenție în ce raport se află pata sau petele din aură. După ce studiem amănunțit imaginea o facem să dispară.
4. Readucem imaginea prietenului. Ne sugestionăm că petele roşii apar în zonele în care acesta are dureri. Comparăm această imagine cu prima. Estompăm imaginea.
5. Repetăm exercițiul alegând mereu alți prieteni. La încheiere estompăm imaginile şi ieşim din transă.

Când vom trece la vindecarea pacientului, înainte de a începe procedurile, vom efectua acest exercițiu. Putem să-i spunem sau nu ceea ce vedem. El poate veni să ne caute, plângându-se: „Am o durere groaznică de cap. Vindecă-mă mai repede!" Efectuând exercițiul, putem vedea o pată roşie deasupra sau în jurul capului său. Dar putem vedea o pată roşie şi mai mare şi mai intensă în cu totul alt loc, la baza coloanei vertebrale, în zona ombilicală, la genunchi, oriunde. Trebuie să dăm atenție celor ce vedem chiar dacă ne derutează. Adesea, durerea se manifestă în cu totul altă zonă a corpului decât aceea în care este localizată sursa maladiei. Când trecem la vindecare, vom acorda atenție deosebită zonelor în care am descoperit petele roşii. Ele trebuie înlăturate.

AUTOAPĂRAREA

Pentru a ne dezvolta deprinderile putem realiza citirea psihicului anumitor persoane, cu acordul acestora, înso-

ținд-o de procedeul de vindecare, dacă ni se pare potrivit şi nu este dificil de realizat.
Trebuie să ne bazăm pe intuiția noastră. După ce ne vom însuşi suficient citirea aurei şi a chakrelor, vom trece desigur la citiri mai complexe. Desăvârşindu-ne practica citirii psihicului, vom constata că putem răspunde singuri la toate întrebările pe care şi le pun ceilalți oameni, doar formulând aceste întrebări.
Când ne pregătim să citim psihicul unui prieten sau al unui pacient, reluăm procedurile pe care le efectuăm în cazul vindecării. Ne aşezăm față în față cu pacientul şi realizăm împământarea pentru amândoi. Desigur, înainte de a începe ne vom goli mintea de orice alte gânduri, pentru a nu ne încurca. Trecem apoi la citirea aurei şi a chakrelor, efectuând toate procedurile necesare.
Citirea nemijlocită a psihicului este mult mai interesantă decât observarea de la distanță, dar este mult mai dificilă. Omul al cărui psihic îl citim poate fi speriat, emoționat sau foarte curios. Ca urmare, el poate pătrunde în mintea noastră şi ne va ataca prin atenția, gândurile, ideile, emoțiile sale şi prin tot ce se petrece cu el. Deşi poate avea cele mai bune intenții, atacurile sale psihice ne pot face să ne pierdem împământarea.
Realizăm imaginea vizuală a unui trandafir care îşi strânge petalele, transformându-se într-un boboc de floare, dar în loc de a-1 plasa pe ecranul nostru mental, îl aducem chiar în fața frunții. Ne sugestionăm că acest trandafir va fi magnetul care atrage şi absoarbe toate legăturile care pornesc de la subiectul pe care-1 citim, înainte ca acestea să pătrundă în chakrele noastre şi să ne absoarbă energia. Ne vom sugestiona că trandafirul rămâne în acest loc şi îi verificăm prezența de fiecare dată, înainte de a începe o nouă citire. Dacă simțim o stare de nelinişte subită în timpul citirii, poate fi nevoie să creăm un nou trandafir. La terminarea citirii facem să dispară trandafirul.

Folosirea trandafirului pentru protecția psihicului nu se limitează la procesul citirii. El este de neprețuit în viața cotidiană. De fiecare dată când cineva ne va ataca, când ne vom contrazice cu cineva sau vom intra într-un „război" psihic, vom încerca să ne imaginăm trandafirul pentru a realiza o detensionare.

Acest procedeu poate fi util în menținerea echilibrului interior. El poate face să nu mai avem nevoie de protecție psihică. Dacă nu ne împotrivim la tot ce ne agresează în procesul citirii psihicului sau în afara acestuia, constatăm că EUL nostru nu există şi nu ne mai atacă nimeni. Cu cât vom permite mai mult să fim agresați de tot ce ne deranjează şi ne creează o barieră psihică, cu atât mai mult citirea noastră nu va avea nici un rezultat şi ne vom pierde legăturile. Nu trebuie să respingem ceea ce simțim, dar aceasta nu ne va ajuta în perceperea în propriul nostru spațiu psihic a ceea ce simt ceilalți oameni.

COMUNICAREA

In procesul oricărei activități psihice este foarte important să discutăm mental despre ceea ce vedem, ca şi cum am avea pe cineva alături. Cu alte cuvinte, trebuie să găsim un mod de a transmite acele senzații puternice pe care le percepem, pentru a nu se acumula în interiorul nostru şi a nu ne bloca a cincea chakră. în timpul citirii, putem descifra viziuni sau imagini despre care n-am dori să-i vorbim persoanei de față. Este posibil să nu fim prea siguri de informațiile primite, sau să simțim că subiectul s-ar putea supăra, sau şi-ar bloca în continuare centrii pentru descifrarea cauzei simptomelor apărute.

Trebuie să ne eliberăm de cele percepute, indiferent dacă vom comunica subiectului datele citirii psihice, sau le putem transmite într-o formă care să ne elibereze de tensiune. Este posibil să aşteptăm plecarea pacientului şi să

prezentăm toate datele în fața oglinzii, vorbind cu propria persoană sau deasupra unui pahar cu apă, care ar prelua informațiile, apoi să aruncăm apa. Dacă dorim, ne putem lua notițe. Dacă simțim că ne este mai uşor să transmitem informațiile şi să ne exprimăm prin pictură, dans sau într-un alt mod, fără a recurge la cuvinte, trebuie să procedăm în acest fel. Orice formă de activitate este bună pentru a găsi o ieşire şi a ne elibera de imaginile pe care le-am văzut. Unii vindecători transmit informațiile cele mai serioase unei terțe persoane sau unui obiect (capac, zid, lac). De cele mai multe ori această transmitere este eficientă.

De aceea nu susținem că nu trebuie să comunicăm nimic din cele aflate, ci doar că, atunci când comunicăm altei persoane, care nu cunoaşte pacientul, cele aflate în timpul citirii psihicului, nu trebuie să întoarcem cele aflate împotriva acestuia. Vom proceda în aşa fel încât încărcătura emoțională a informațiilor obținute să nu dăuneze nici pacientului, nici nouă, reuşind astfel eliminarea lor din câmpul nostru psihic.

Când comunicăm pacientului informațiile obținute prin citire, dacă ne-am hotărât să o facem, să fim foarte grijulii. De pildă, am aflat ceva secret, dar ne este teamă că pacientul se va supăra auzind informațiile. Va trebui să-1 abordăm în felul următor: „Văd că vă puteți îmbolnăvi. Acordați prea multă atenție unor probleme nedemne de atenția dum-neavoastră. Până nu veți înfrunta adevărul şi nu veți găsi ceva care să vă distragă atenția de la toate acestea, nu vă voi putea ajuta să vă vindecați."

Nu ne-am expus considerațiile privind starea psihică a pacientului, dar am atins punctul sensibil şi pacientul ne poate contrazice cu ardoare. Dacă vom spune adevărul exact aşa cum îl vedem, ne putem provoca un şoc energetic (pe care l-am denumit anterior „şoc psihic"). De aceea, în primul rând vom crea trandafirul protector. în al doilea rând nu vom uita că nici un şoc psihic nu ne poate afecta în vreun

fel, dacă nu dorim să-1 percepem. Şi în fine, dacă ne împotrivim furiei pacientului (prietenului), aceasta va trece prin noi fără să ne afecteze.

ÎMBINAREA IMAGINILOR

în acest capitol revenim la unul dintre cele mai importante aspecte ale activității psihice: la priceperea de a rămâne neutri, de a nu ne implica în emoțiile persoanei căreia îi citim psihicul sau pe care o tratăm.

Pentru noi, ca şi pentru pacient, va fi mult mai uşor dacă îi vom solicita să nu mediteze şi să nu intre în transă împreună cu noi. Oamenii cred adesea că ne-ar putea uşura munca dacă ar medita împreună cu noi. Dar nu este aşa. Mai întâi oamenii meditează în mod diferit şi, aflându-se în alte sfere, le va fi greu să umărească cu atenție cuvintele noastre. Este necesar doar ca ei să fie prezenți.

Când intrăm în transă este şi mai important să rămânem la nivelul energetic propriu. Dacă prietenul sau pacientul meditează împreună cu noi, el poate să ne însoțească foarte natural, fără să-şi dea seama, chiar de la intrarea în transă. Astfel, poate fi încălcat unul dintre principiile de bază ale intrării în transă, care constă în ridicarea obligatorie a nivelului energetic propriu la un nivel suficient de înalt, care să-1 depăşească mult pe cel al pacientului, pentru a ne asigura de imparțialitatea emoțională şi detaşarea necesare în timpul citirii sau vindecării.

Dacă şi noi şi pacientul ne aflăm la acelaşi nivel energetic, putem îmbina tablourile obținute cu cele ale pacientului, ceea ce înseamnă că trăirile pacientului pe care-1 observăm se îmbină cu trăirile noastre analoage. Propriile noastre amintiri se pot constitui la rândul lor în senzații puternice, care produc confuzie în mintea noastră şi haos în citirea psihicului. De obicei aceasta constituie cauza sen-

zației că nu putem vedea subiectul citirii în timpul acestei operațiuni.
Iată un exemplu simplu de îmbinare a tablourilor: începem procedura cu succes, citim în condiții optime aura pacientului şi, deodată, vedem o pată de culoare roşu închis. Ii comunicăm pacientului că această pată în aură este un semn de furie şi, după ce i-am spus-o, devenim nervoşi, ne simțim jenați. Dacă am avea mai multă experiență în clarviziune, am putea vedea imaginea reală sau tablourile proiectate în aura pacientului. Sau am putea să le sesizăm. Sau, mai degrabă, am înțelege pur şi simplu de ce dintr-o dată nu ne simțim bine.
Se poate întâmpla ca pe la vârsta de cinci ani pacientul nostru să fi mâncat o bătaie zdravănă de la mamă şi să nu fi putut niciodată să-i ierte aceasta. Poate că şi mama ne-a tras câteva palme pe la cinci ani, lucru care ne frământă şi acum. Dacă nu suntem neutri şi nivelul nostru energetic nu se ridică deasupra celui al pacientului, tablourile încep să se întrepătrundă şi ne simțim debusolați. Amintirea noastră despre trăirile proprii se amestecă cu amintirile analoage ale pacientului şi ne concentrăm exclusiv asupra acestui eveniment neplăcut, chiar dacă nu suntem conştienți de aceasta.
Nu trebuie să disperăm. Oricine îşi poate combina tablourile imaginare cu ale noastre, dar nu este deloc greu să scăpăm de aceasta. în primul rând îi vom spune pacientului să ne scuze o clipă pentru a pune la punct starea de transă sau a ne calma cea de-a şaptea chakră. Revenim în propria minte, ne împământăm iar şi ne ridicăm nivelul energetic, circulând prin corpul nostru o cantitate mai mare de energie decât a pacientului. Astfel vom putea observa îmbinarea tablourilor fără a le simți. Apoi îl împământăm din nou pe pacient.
Dacă avem idee ce reprezintă tabloul nostru care participă la combinație, îl aducem pe ecranul noastru mental şi îl facem să dispară. Acesta poate reprezenta orice: se poate

să fi avut amândoi în adolescență coşuri pe **față** care ne făceau să suferim, am fi putut avea prieteni geloşi, rău de înălțime etc. Se pot îmbina de asemenea unele tablouri pozitive, deşi acestora li se acordă mai puțină atenție şi creează mai puține greutăți la citire.

Dacă nu putem vedea clar tabloul, ne aşezăm în spatele pacientului şi lăsăm să ne umple mintea orice reprezentare imaginară. Dacă începem pe neaşteptate să percepem ceva, facem să dispară reprezentarea imaginară. Dacă nu percepem nimic, facem să dispară totul. Dacă această dispariție nu ajută, ne imaginăm că senzațiile noastre neplăcute formează o picătură mare de energie de orice culoare dorim. O plasăm pe ecranul nostru mental şi o facem să dispară. Apoi închidem pe jumătate cea de-a doua chakră. Aceasta ne va separa de pacient.

Apoi ne gândim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient: are părul castaniu, spre deosebire de noi, este învățătoare - ceea ce noi nu suntem, îi plac trandafirii - nouă nu, are 27 de ani - noi avem altă vârstă, crede că procedurile psihice sunt vrăjitorii - noi nu. Metoda este foarte simplă, dar îi vom aprecia calitățile când o vom aplica. Nu suntem una cu pacientul. Suntem persoane diferite. Privind la problemele şi distracțiile pacientului, trebuie să ne spunem: „Acestea nu sunt problemele mele, dar doresc să decodific cauzele care provoacă suferința."

Durerea de cap care poate apărea ca urmare a suprapunerii tablourilor poate fi importantă pentru noi. Ea ne indică zonele în care s-a acumulat sau este blocată energia şi ne poate ajuta să clarificăm situația, obligându-ne să conştientizăm cauza.

Când simțim că ceva nu este în regulă, în timpul citirii, procedăm astfel:

1. Facem împământarea, atât a pacientului, cât si a noastră.

2. Ridicăm nivelul energetic propriu față de cel al pacientului.
3. Facem să dispară orice imagine, oricare ar fi.
4. Creăm un trandafir.
5. închidem a doua chakră.
6. Ne gândim la cinci puncte care ne deosebesc de pacient.

Vindecătorii începători sunt neliniştiți de volumul mare de informații despre chakre, legături, spirite-mentor, aură, simboluri ale vieților anterioare. Uneori vindecătorul începător nu este sigur de ceea ce vede. Putem evita aceste probleme dacă decidem de la început ce anume dorim să vedem: aura, chakrele, legăturile etc. Ne concentrăm asupra alegerii noastre, acordându-i toată atenția. După ce studiem cum se cuvine zona aleasă, putem trece mai departe.

PERFECȚIONAREA CITIRII PSIHICE

Nu putem vindeca un om împotriva propriei sale voințe. La fel, nu-1 putem privi împotriva voinței sale. Lucrând, ne putem da seama că informațiile au fost blocate. Nu putem obține nici un fel de date, deşi recurgem la toate procedeele tehnice cunoscute de izolare, de neutralizare. Citirea nu se poate face, până în momentul în care pacientul nu doreşte aceasta. De cele mai multe ori, cu toată jena, pacientul răspunde „DA".

Trebuie să subliniem că în toate domeniile psihice în care suntem implicați alături de o altă persoană, insistențele nu ne vor ajuta. Trebuie să ne înştiințăm prietenii că dorim să facem puțină practică, să încercăm procedeele psihice pe care le-am aflat din prezenta lucrare. Ideal ar fi ca ei să ne vină în întâmpinare.

Dar trebuie să-i rugăm să fie de acord într-un mod foarte politicos, astfel încât să poată refuza dacă nu vor să ne sprijine. Lumea psihicului este de temut pentru mulți oa-

meni, unii dintre ei sunt speriați de posibilitatea pătrunderii acestei lumi. La începutul activității veți avea multe surprize: prietenii pe care-i considerați ca având concepții liberale şi filozofice se dovedesc cei mai speriați sau devin criticii cei mai severi. Dimpotrivă, persoane care nu se mai interesaseră niciodată de fenomenele extrasenzoriale, de meditație etc. se dovedesc deschise la nou. Cu trecerea timpului îi vom putea identifica de la început pe cei speriați de aceste fenomene. Să ne amintim cum ne-am simțit în această lume necunoscută cu câțiva ani în urmă!
Trebuie să fim atenți în a comunica pacientului doar acele informații care îl pot ajuta.
Citirea psihică este mult mai mult decât slujirea celorlalți, este slujirea propriului EU.
Chiar dacă pare paradoxal, trebuie să subliniem aspectul cel mai important al citirii. Cu cât citim sau trăim mai mult, cu atât ne este mai clar că suntem asemănători oricărui om, care are aceleaşi probleme ca noi.

CAPITOLUL V
Etape avansate de vindecare PSI

Exercițiile prezentate în acest capitol au un grad de dificultate mai ridicat. Este bine să nu ne grăbim şi să nu avansăm la exercițiul următor dacă nu stăpânim bine tehnica. Unele dintre exercițiile prezentate în acest capitol ne vor părea mult mai simple decât cele din capitolele anterioare. Dar nu trebuie să precupețim timpul necesar efectuării exercițiilor şi nici să comparăm progresul înregistrat de noi cu cel înregistrat de alții, sau cu ceea ce, după impresia noastră, am fi putut realiza. Fiecare om este o individualitate şi merge pe propriul său drum.

PURIFICAREA CHAKRELOR

Purificarea chakrelor este extrem de importantă, atât în vindecarea altora, cât şi în autovindecare. Iată o metodă pentru purificarea propriilor chakre.

1. Ne împământăm şi intrăm în transă.
2. Ne instalăm în cea de-a treia chakră. Ne imaginăm cum energia excitantă care s-a acumulat aici se transferă în cea de-a doua chakră, se acumulează aici, urmând a fi transferată în prima chakră. Repetăm acest proces. înlăturăm prin tija de împământare tot ceea ce avem acumulat în aceste

chakre. în timpul acestui exercițiu nu trebuie să cercetăm ce anume înlăturăm, deşi, desigur, o putem face.
3. Ne instalăm în a patra chakră. Acum procedăm în sens invers. Transferăm întreaga cantitate de deşeuri psihice din a patra chakră în a cincea, apoi în a şasea şi a şaptea chakră, iar prin aceasta le evacuăm în exterior. Ne imaginăm că totul a fost înlăturat din aura noastră şi se dizolvă în energia neutră.
4. Ne întoarcem în prima chakră. Umplem acest centru cu energie de culoare portocalie şi ne imaginăm că aceasta circulă prin fiecare chakră. Am evacuat tot ce era străin. De fiecare dată, evacuând tot ce nu ne era necesar, spațiul eliberat se umple cu energie pură. Natura nu suportă vidul, atât în spațiul fizic, cât şi în cel psihic; dacă vom lăsa spațiu] neocupat, nu trebuie să mai menționăm ce se poate acumula în el.
5. Repetăm etapa a patra pentru a doua şi a treia chakră. Apoi închidem fiecare dintre chakrele inferioare, astfel încât să ne fie comod.
6. Umplem cele patru chakre superioare, una după alta, cu energie portocalie. Culoarea portocalie *este* totdeauna o culoare eficientă, dar dacă preferăm să folosim alta, vom proceda cum credem mai bine. Cele patru chakre superioare nu se închid.
7. Ieşim din transă.
Procesul de purificare a chakrelor este o procedură pe care o putem efectua cât de des dorim. După efectuarea etapei a şasea, putem înlătura toate legăturile, găsind tablourile agasante care împiedică fluxul de energie.
Pentru a vindeca o altă persoană prin această metodă, ne împământăm atât pe noi, cât şi pacientul, apoi aşezăm mâna deasupra celei de-a treia chakre a pacientului şi ne imaginăm că mâna noastră împinge tot ce nu este necesar prin chakrele inferioare în tija de împământare, iar de aici *cât* mai adânc în Pământ.

Apoi ne aşezăm mâna deasupra celei de-a şaptea chakre a pacientului şi ne imaginăm că extragem tot ce este în plus în a patra chakră şi înlăturăm ce am extras prin a şaptea chakră în atmosferă. Apoi se umple fiecare chakră cu energie curată, portocalie.

STĂPÂNIREA CORPULUI

Iată un exercițiu, care poate părea oarecum neobişnuit, destinat să ne reînnoiască legătura cu propriul nostru corp, să ne consolideze situația de posesor al propriului spațiu fizic şi să ne reamintească faptul că, orice s-ar întâmpla, mintea noastră ne poate spune: „Acesta este corpul tău." „A avea", „a stăpâni" ceva anume înseamnă în limbajul psihicului „a face să-ți aparțină în totalitate". De exemplu, părinții ne-au învățat să mergem, prin urmare ei pot continua să stăpânească o parte a picioarelor noastre, iar noi este posibil să nu le stăpânim pe deplin niciodată. Putem creşte cu convingerea că organele genitale sunt într-o oarecare măsură impure, aşa că niciodată nu vom putea să le stăpânim pe deplin şi să le folosim ca pe ceva ce ne aparține. Acele zone din corp pe care nu le stăpânim sunt zonele în care se poate bloca energia terestră şi cosmică. Aceste zone, în care adesea suntem „inconştienți sau adormiți", sunt zonele în care de cele mai multe ori apar maladiile fizice. Aici aura poate fi foarte subțire sau poate lipsi în totalitate.

Dacă doriți să deveniți stăpînul corpului dumneavoastră, să parcurgem următorul exercițiu. Ne împământăm. Apoi ne instalăm în degetele mari ale picioarelor (la fel cum ne-am plasat în centrul capului, în colțul camerei sau în una dintre chakre). Mobilizăm întreaga noastră putere de conştientizare în aceste puncte. Probabil nu ne-am gândit

niciodată atât de mult la degetele mari ale picioarelor şi vom determina cum ne simţim aici şi ce simt degetele noastre. Apoi ne mutăm la tălpile picioarelor. Cum sunt acestea: uşoare, îngreunate, amorţite sau dureroase?
Ne instalăm apoi în gambe.
Astfel, ne vom afla pe rând în fiecare părticică a corpului nostru: în genunchi, în coapse, în fese, în organele genitale, în abdomen, torace, umeri, în braţe, coate, antebraţe, palme, degete, în partea dorsală a toracelui, la ceafă, în gât, bărbie, buze, limbă, dinţi, nas, obraji, urechi, păr, cap. Pentru fiecare popas vom consuma atât timp cât va fi necesar şi, părăsind o parte a corpului, vom fi gata să ne oprim în următoarea.
Pătrunzând în fiecare parte a propriului nostru corp, vom vorbi cu aceasta. Vom da binețe abdomenului şi-1 vom întreba dacă nu doreşte ceva pentru el. El poate răspunde: „Mai uşor cu alimentele picante", sau: „Lărgeşte cureaua."
Vom sta de vorbă cu tălpile noastre. Ele ne pot spune: „Nu ne uita. Avem nevoie de încălţăminte mai comodă" sau: „Mulţumim pentru baia cu săruri minerale."
Trebuie să menţionăm că în unele părţi ale corpului ne vom simţi bine şi comod, confortabil, pe când în altele ne poate înconjura plictiseala, vom simţi o apăsare sau o tensiune. Acestea sunt zonele pe care nu le stăpânim în totalitate. In fiecare parte a corpului nostru vom conştientiza senzaţiile, atât pe cele plăcute, cât şi pe cele neplăcute. Primul pas care ne dă sentimentul că întregul corp ne aparţine va fi senzaţia că putem stabili în ce parte a corpului ne simţim confortabil şi unde ne simţim străini. Vom examinai cu atenţie dacă nu cumva s-a acumulat durere în acele zone ce ne sunt străine. Dacă este aşa, vom şterge aceste imagini.
După ce încheiem procesul de luare în posesie a corpului nostru, revenim în centrul capului. De aici, construim pe ecranul nostru mental tabloul întregului corp. înconjurăm această imagine pe cât posibil cu maximă iubire şi tandreţe, înlăturăm imaginea şi ieşim din transă.

A FI SĂNĂTOS

Procesul de vindecare presupune restabilirea echilibrului în organism. Vindecătorii caută să-şi concentreze atenţia de cele mai multe ori asupra a ceea ce nu este „în regulă" în corpul fizic sau psihic, nu asupra a ceea ce este „normal". Trebuie să privim corpul în ansamblu sau în legătură cu Universul pentru a fi feriţi de erori. Vindecarea este un proces de corectare a corpului energetic, care permite corpului fizic să funcţioneze normal.

Următoarele exerciţii sunt destinate readucerii sub controlul nostru a stării naturale de forţă şi voinţă. Sunt destinate să ne dezveţe de unele modele pe care le-am învăţat în copilărie şi care erau utile copilului. Aceste modele nu ne sunt potrivite totdeauna, iar uneori pot fi chiar nocive. De pildă, astmul bronşic poate fi urmarea atenţiei exagerate pe care ne-au acordat-o părinţii în copilărie. Dar oare dorim acum să ni se acorde aceeaşi atenţie? Poate plătim pentru această atenţie cu imposibilitatea de a respira uşor sau poate ţine de destin.

1. Ne împământăm şi intrăm în transă.
2. Identificăm în propria aură zonele care emit o energie sănătoasă, vibrantă, pură, de culoare aurie.
3. Ridicăm nivelul energetic din celelalte zone ale corpului, astfel încât să corespundă energiei înalte din zonele sănătoase. Trebuie să ne sugestionăm că nivelul energiei creşte dacă îi vom ordona aceasta. Atunci vom putea ridica acest nivel cât dorim.
4. Facem să circule energia prin chakrele şi aura noastră, apoi ne aplecăm cu capul mai jos de genunchi şi ieşim din transă.

Putem folosi acest exerciţiu şi pentru vindecarea altor persoane. Trebuie să identificăm porţiunile sănătoase din aura acestora, în loc să le căutăm în propria noastră aură. Apoi ridicăm nivelul lor energetic aşa cum l-am ridicat pe al nostru. Este bine să învăţaţi pacienţii să respire corect.

Restabilirea energetică a corpului fizic se face şi prin metode de respiraţie, prin tehnici Radja-Yoga.

VOCEA INTERIOARA

Exerciţiul de mai jos este unul dintre cele mai simple şi dă rezultate pozitive în toate domeniile activităţii psihice. Am amintit deja despre vocea noastră interioară - această parte a EU-lui nostru care întotdeauna ştie tot şi ne propune, ca răspuns la întrebările noastre, numai judecăţi de folos. Pentru a intra în legătură cu vocea noastră interioară, vom închide mai întâi ochii şi ne împământăm. Ne gândim la o întrebare la care am dori să primim răspunsul, de exemplu: „Oare vreau cu adevărat să merg la plimbare?" sau: „Şeful meu are de gând să mă avanseze?" sau: „Oare sora mea chiar iubeşte pe cineva?"

Pe ecranul nostru mental scriem cu majuscule: „DA". Apoi, scriem tot cu majuscule: „NU". Formulăm întrebarea şi vedem care din răspunsuri s-a luminat. înţelegem că este foarte simplu, dar viaţa nu trebuie să fie prea dificilă, încercăm, trebuie să încercăm. Vom fi uimiţi cât de repede şi de uşor vom primi un răspuns corect şi precis. De multe ori răspunsul „DA" vine sub forma unei tensiuni uşor sesizabile pe partea dreapta a frunţii sau în centrul frunţii, iar răspunsul „NU" pe partea lobului frontal stâng, sau parcă din ceafă ni s-ar extrage o tijă.

Acest procedeu este util şi pentru discuţiile cu propriul corp. De pildă, putem verifica astfel echilibrul substanţelor nutritive, întrebăm: „Mai ai nevoie de vitamine?" Dacă primim un răspuns pozitiv, începem să enumerăm: A, B, C, D, E, primind răspunsul: „DA" sau „NU" pentru fiecare vitamină. Dacă dorim putem să variem întrebările, adăugând „uneori" sau „puţin" sau „mult", sau alte gradaţii ale răspunsului. Vom fi cât se poate de independenţi şi originali.

CAPITOLUL VI
De ce se îmbolnăvesc oamenii?

„...Si oamenii niciodată nu vor sti
că vor distruge, cu un singur cuvânt,
un regat sacru, şi un suflet..."
R. Enache, *KARMA*

Cei mai mulți dintre noi cred că boala este o nenorocire care se abate asupra noastră, un accident în care nu avem nici o vină. Poate că ne îmbolnăvim pentru că am mers prin ploaie cu capul descoperit, sau pentru că este o epidemie de gripă. Atunci de ce unii oameni umblă mereu cu capul descoperit, nu poartă pălării sau căciuli, nu se tem de epidemii şi sunt sănătoşi toată viața? De ce unii sunt permanent sănătoşi chiar în mijlocul epidemiilor?

VINDECAREA PRIN PRELUAREA BOLII

Dacă nu efectuăm corect procedurile, putem descoperi că avem aceleaşi boli de care ne-am vindecat pacienții. Iată de ce, la începutul acestei cărți, am învățat să ne împământăm

Când suntem împământați, suntem mai puțin înclinați să plutim în nori, avem „picioarele noastre psihice" bine înfipte în Pământ. Sunt unii vindecători care iau asupra lor bolile pacienților, iar apoi se vindecă de maladiile astfeJ preluate. Nu consider că ar trebui să procedem astfel şi vă sfătuiesc foarte insistent să nu faceți acest lucru.
în cazul în care ne credem martiri sau suntem puțin masochişti şi ne roade curiozitatea să ştim ce putem simți la preluarea bolii pacientului, vom alege pentru experiment ceva mai puțin grav, cum ar fi durerea de cap, dar în nici un caz nu vom alege o maladie gravă cum este cancerul. După ce vom intra în transă, deschidem larg cea de a doua chakră. Apoi, după ce separăm durerea de cap de persoana pacientului, o creăm din nou în mintea noastră pentru propria noastră persoană. Unde este durerea în cap? Ce culoare are? Cât este de intensă? Care îi este temperatura? Este o durere care pulsează sau este continuă? Acum pacientul nostru trebuie să se simtă bine, iar pentru noi a venit momentul să luăm aspirina. Să nu ne aşteptăm la compătimire din partea pacientului pentru ceea ce am făcut. Acum boala lui ne aparține şi trebuie să ne punem întrebarea: „Am vrut oare să primim ceea ce am primit? Prin ce procedeu ne vom vindeca?"

TULBURĂRILE PSIHICE

Deseori vindecătorii sunt puşi în situația de a ajuta persoane care prezintă serioase dereglări emoționale sau psihice. Să nu uităm că această carte este un ghid pentru efectuarea unor procese de vindecare psihică. Când ni se adresează o persoană cu tulburări serioase, îi vom face cel mai mare bine trimițând-o la un psihiatru calificat.
în al doilea rând, putem să efectuăm câteva procedee de vindecare de la distanță, care desigur nu înlocuiesc intervenția

unui medic calificat. Dar persoanele cu grave tulburări psihice şi emoţionale au de obicei ceea ce numim „motivaţii tainice".
Dacă nu dorim să ne implicăm în acest joc şi să jucăm cu cărţile pe faţă, este mai bine să le mulţumim pentru vizită. Nu sunt necesare explicaţii detaliate, este suficient să refuzăm. După cum s-a menţionat anterior, priceperea de a spune „NU" este o armă psihică foarte preţioasă.
Un om cu serioase tulburări de acest fel nu doreşte să fie vindecat. Un bun psihiatru îl va obliga pe pacient să sesizeze rezultatul neşteptat al bolii sale şi îl va putea ajuta să se elibereze de jocul lui periculos şi să se însănătoşească.
Efectuând câteva procedee de vindecare a pacientului absent, vom putea la rândul nostru să-1 ajutăm, dar, foarte probabil, ajutorul nostru va fi limitat.
NECOOPERAREA PSIHICĂ
Cei care solicită vindecarea fără să o dorească joacă un joc numit „Eu nu vreau şi tu nu mă poţi obliga". Orice am face, oricât am fi de pricepuţi ca vindecători, oricât am fi de instruiţi, această boală nu o vom putea învinge. După cum am mai spus, nu vom putea vindeca un om care nu doreşte să fie vindecat.
Vindecarea psihicului este, mai degrabă, permisiunea acordată altui om pentru a se vindeca. încercând vindecarea unei persoane care nu şi-o doreşte defel, nu putem realiza mare lucru. Este ca şi cum am ordona ploii să se dezlănţuie într-o zi absolut senină. Mai bine am cere Soarelui să strălucească.
Ne va fi mult mai uşor dacă îl vom întreba pe cel venit să solicite vindecarea dacă doreşte să se vindece, iar apoi, intrând în transă, după efectuarea citirii, să punem din nou întrebarea şi să aflăm de la organismul pacientului dacă

acesta doreşte să fie vindecat. Aşa cum am arătat anterior, pacientul nu ne permite să începem vindecarea, iar noi putem înțelege aceasta şi răspunsul la întrebarea de mai sus va fi evident. în majoritatea cazurilor, persoana care nu doreşte să fie vindecată nici nu-şi cunoaşte această atitudine. Dacă i-o vom dezvălui, rugând-o să se răzgândească, poate că va reuşi să-şi pună ordine în simțăminte şi să le transfere la nivelul conştiinței atunci când va putea să facă o alegere. Pacientul poate să aleagă vindecarea sau boala şi, în funcție de aceasta, putem acționa.

NARCOTICELE

Uneori omul nu doreşte să fie vindecat, mai ales dacă simte că în acest fel trebuie să renunțe la ceva. De exemplu, cei care au folosit timp îndelungat tranchilizante capătă dependență fizică sau psihică față de medicamentul lor preferat.

Dacă o persoană ia zilnic, timp de şase ani, opium, mintea sa este total dependentă şi nu va mai putea trăi fără acest preparat din mac, din care ia câte puțin în fiecare dimineață. Dacă îi vom spune: „Lasă opiumul şi fă o plimbare!", mintea lui nu va fi capabilă să se supună acestei sugestii. Oamenii care iau multe medicamente au nevoie să fie asigurați că vor supraviețui în cazul renunțării la ele. Mintea lor trebuie să ştie precis că nu vor pieri dacă vor renunța la pastile. Uneori, cei care folosesc narcotice nu vor să se gândească la aceasta. Dar, dacă dorim să luptăm cu succes împotriva bolii, este bine să ştim cu ce anume trebuie să ne luptăm.

Primul pas în stabilirea adevărului în problema folosirii narcoticelor de către pacient este întrebarea adresată direct. Dacă răspunsul nu ne satisface, vom stabili adevărul pe cale psihică. Dacă tratăm o persoană care foloseşte narcotice,

trebuie să o convingem că poate să continue să le folosească dacă vrea, dar poate şi să renunțe la ele. Ființa umană doreşte adesea să renunțe la narcotice, pe când mintea şi trupul ar dori să le păstreze.

în cazul tratamentului aplicat unei persoane care foloseşte narcoticele, mai întâi trebuie să o împământăm cum se cuvine prin prima chakră, precum şi prin tălpile picioarelor. Apoi, îi purificăm bine prima chakră şi o umplem cu energie aurie sau albastru-deschis, în funcție de nevoile de liniştire (energie albastru-deschis) sau de excitație (energie aurie). Când vindecarea se va încheia, îl vom obliga pe pacient să facă ceva ce ar putea face trupul lui fără medicamente. Substanțele nocive aflate în unele medicamente administrate în cantități mari se acumulează în corp, făcându-l dependent. La schimbarea medicamentelor are loc şocul psihic, persoana neputând accepta aceasta. Noul medicament nu va avea efect, deoarece corpul nu renunță la ideea că acesta a fost schimbat şi va continua să se îmbolnăvească. Utilizarea unui anumit narcotic poate fi considerată corectă, incorectă sau indiferentă. Vă amintim doar că cei dependenți față de un narcotic sau mai multe sunt înclinați să se orienteze cu uşurință către „supraviețuire", îndeosebi dacă simt că pot fi luate preparatele preferate. Prin narcotice înțelegem nu numai tranchilizantele şi mijloacele excitante, ci şi marijuana, alcoolul, tutunul şi cafeaua.

MOARTEA

Vorbim despre supraviețuire şi analizăm în prezenta lucrare problema concentrării oamenilor pe supraviețuire atunci când simt că-i amenință ceva. Supraviețuirea este opusă morții. Iar moartea este pentru majoritatea oamenilor Marea Necunoscută. Sau, mai simplu, este cu adevărat o imensă schimbare.

Unele suflete părăsesc greu planul fizic după moartea trupului, fie pentru că nu au reuşit să ducă la sfârşit o misiune printre cei vii, fie pentru că sunt derutaţi, neştiind un timp din care plan al existenţei fac parte.
Doctori în medicină, cum sunt Elisabeth Kiibler Ross şi Raymond S. Moody, au petrecut multe ceasuri la capătul muribunzilor, ca şi în preajma celor care au cunoscut moartea clinică, dar au fost readuşi la viaţă.
Aceştia au povestit lucruri uimitoare despre ceea ce au simţit şi trăit în timp ce mureau şi cât au fost morţi. Senzaţiile lor coincid cu cele descrise de mediumuri şi mistici pe durata mai multor milenii.
în lucrarea sa „Viaţă de după viaţă", doctorul Moody prezintă „Trăirea teoretic ideală" sau „completă" care include în general elementele comune pe care acesta le-a descoperit la cea mai mare parte a celor 150 de cazuri de moarte clinică pe care le-a studiat. Considerăm indicat să prezentăm aici această descriere:
„Un om moare şi, când atinge vârful celei mai puternice crize fizice, aude cum medicul îl declară mort. Apoi, el începe să audă un zgomot neplăcut, ca un dangăt puternic sau un zbârnâit şi, în acelaşi timp, simte că se deplasează rapid printr-un tunel lung şi întunecos. Se vede dintr-o dată în afara corpului său fizic. Totuşi el încă se află în acesta. îşi priveşte propriul corp de la distanţă, ca un spectator. Observă eforturile echipei de reanimare care încearcă să-1 readucă la viaţă, aflându-se în continuare în această situaţie neobişnuită şi resimţind o emoţie puternică.
După un timp, persoana respectivă se linişteşte şi se obişnuieşte cu starea sa. Omul constată că are şi acum un corp, dar de cu totul altă natură, având alte forţe decât corpul pe care tocmai 1-a părăsit. Acolo este întâmpinat de alte persoane, care vin să-1 ajute. El recunoaşte între ei prieteni decedaţi anterior şi în faţa lui apare un suflet iubitor, plin de căldură, pe care nu 1-a mai văzut - sufletul luminii.

Acest suflet îl întreabă fără vorbe, făcându-l să arunce o privire asupra întregii sale vieți, şi îi arată esența principalelor evenimente din viața lui. Sufletul pornit în călătorie simte că se apropie de un fel de barieră sau hotar, care formează desigur limita dintre viața pământească şi cea care îi urmează. Aici el înțelege că trebuie să se întoarcă, să revină pe Pământ, căci momentul morții nu a sosit încă pentru el. In acest moment începe să se împotrivească, fiindcă a cunoscut ce urmează după viață şi nu mai vrea să se întoarcă pe Pământ. Este plin de un sentiment de bucurie fără margini, de iubire şi de linişte. Dar, cu toată împotrivirea, sufletul revine în corpul fizic şi continuă să trăiască."
(Raymond S. Moody, doctor în medicină - *Viața de după viață,* pag. 21-22, New York, 1975.)
Doctorul Moody a lucrat cu acei aleşi care trăiesc printre noi şi ne pot spune foarte exact ce a reprezentat moartea pentru ei. Ceilalți oameni se pot baza pe propriile lor trăiri sau pe credințele religioase, inclusiv cele în care se spune că după moarte nu ştim nimic.
De obicei moartea ne sperie pentru că este unul dintre cele mai importante momente din viața unui om şi pentru că majoritatea oamenilor vii nu au cunoscut-o prin trăire proprie. Când situațiile de viață se încarcă în mod deosebit de stres, corpul este cuprins de o spaimă în fața amenințării de a înceta să existe. Toate reacțiile în fața spaimei sunt definite până la un punct de spaima omului în fața propriei sale morți. Când ne speriem de un păianjen, de un coşmar sau de o umbră ciudată care apare noaptea târziu în uşa camerei noastre, teama aceasta este echivalentă cu teama de moarte.
în orice stare de frică omul se reglează automat pe regim de supraviețuire, aceasta îi este reacția fizică. în această stare corpul apelează la prima chakră, eliberând din aceasta cunoştințele privind supraviețuirea, care îl ajută să mențină viața.

în majoritatea situațiilor, în realitate nu este nevoie să recurgem la aceste măsuri. Foarte puțini păianjeni sunt periculoşi. Cele mai multe coşmaruri nu ne apropie de moarte, ci, mai degrabă, de problema supraviețuirii. Iar majoritatea umbrelor care ne sperie se dovedesc a fi umbrele copacilor, pisicilor sau vecinilor.
Majoritatea situațiilor menite să stârnească spaima sunt legate de problema supraviețuirii, provocând de cele mai multe ori reacții de la-centrii ce nu sunt legați de energia de supraviețuire: emoții, comunicare, intuiție etc. Ne putem aştepta ca nu întotdeauna corpul să cunoască acestea, să folosească aceste spaime pentru a trimite semnale de pericol ce trebuie să ne trezească.
De fiecare dată când ne cuprinde spaima, astfel încât provoacă reacții limită, amplificăm inevitabil această spaimă, care începe să predomine în viața noastră. Oamenii care şi-au trăit deja propria moarte - cei pe care i-a studiat doctorul Moody, ca şi cei care au ajuns până în pragul morții, cum ar fi supraviețuitorii din lagărele de concentrare fasciste, din accidente sau diferite cataclisme, de pildă cutremure - aceştia îşi păstrează calmul şi demnitatea în timpul acestor zguduiri care ne fac pe toți să tremurăm pentru propria noastră viață şi să ne orientăm spre supraviețuire.
Dar o astfel de orientare spre supraviețuire se poate manifesta şi mai puțin evident: aflându-ne într-o situație analoagă, simțim nevoia să ne ascundem, devenim extrem de somnoroşi, obosiți şi plictisiți. Dorința de a merge la culcare, ca şi aceea de a ne îndepărta fizic, este adesea o manifestare psihică curentă, menită să ne ferească de conflictul cu fenomenul de care ne temem.
O situație de stres care nu apare în urma unui pericol de moarte provoacă mai degrabă reacții normale, reacții deschise de spaimă, decât o creştere a adrenalinei în sânge, căci este evident că reacția de teamă „pură" (luptă sau fugă)

nu este potrivită în acest caz. Oamenii care au suportat o moarte clinică au învățat foarte multe în timpul acestor trăiri, pe când toți ceilalți consumă cantități colosale de energie pentru a o evita. După ce s-au aflat față în față cu moartea, ei sunt calmi în fața pericolului.
Neîndoielnic şi aceşti oameni sunt speriați uneori. Dar spaimele lor se deosebesc mult de spaimele celor care nu ştiu că de frică nu se moare şi că moartea în sine nu reprezintă sfârşitul vieții noastre conştiente.
Ca vindecători vom căpăta posibilitatea să studiem numeroase manifestări ale fricii. Oamenii care solicită să îi vindecăm se tem de obicei că vom reuşi să-i vindecăm, ceea ce este greu de acceptat, se tem că vor trebui să se elibereze de boala lor. Efectuând citirea psihică în vederea vindecării, vom observa în aura oamenilor o cantitate imensă de simboluri care exprimă cele mai contradictorii spaime. Uneori reuşim să-i ajutăm pe oameni să-şi vadă spaimele, alteori nu. De obicei însă, când constatăm o spaimă în corpul energetic al unui om, vom descoperi că aceasta este legată uluitor de simplu, nemijlocit, cu boala sa.
Când citim spaima în corpul energetic al omului, trebuie să dăm o deosebită atenție primei chakre a acestuia, chakrelor picioarelor şi tijei de împământare. Dacă toate acestea sunt pure şi rezistente, corpul poate fi sigur de absența pericolelor şi omul poate să elibereze o mare cantitate de energie psihică pentru a lucra cu celelalte centre energetice şi asupra altor probleme.
Ca vindecători putem vedea şi o mulțime din propriile noastre spaime. Indiferent ce am învățat din cărți şi pe baza propriei experiențe, indiferent de durata activității în domeniul psihic, continuăm să trăim în lumea materială, fizică. Avem un corp, fiecare dintre noi este un om viu şi mai devreme sau mai târziu va trebui să ne întâlnim cu propria moarte.

Teama în fața altor persoane şi a problemelor de viață există permanent în noi, pentru că moartea va rămâne o trăire învăluită în taină până în momentul în care vom muri, dar şi pentru că în această viață suntem fixați asupra laturii materiale. Moartea reprezintă pentru noi o enigmă pe care o rezolvăm murind. Moartea fiecăruia dintre noi există în propria persoană, este însoțitorul nostru permanent, se ascunde în hainele noastre, doarme alături de noi şi asistă la fiecare cuvânt şi faptă. De aceea trebuie să ne obişnuim cu ea. Dacă ne împotrivim spaimei de moarte, ne va fi mereu frică să murim. Şi această spaimă pătrunde în fiecare aspect al vieții noastre. Dacă, dimpotrivă, ne cunoaştem propria moarte, destinăm din viața noastră un spațiu psihic pentru noi şi moartea noastră, deoarece trebuie să o privim ca pe o parte din propria noastră viață.

Şi atunci teama începe să se risipească şi ne părăseşte tot aşa cum îi va părăsi pe pacienții şi prietenii noştri când vom începe să lucrăm cu ei. Atunci ne vom bucura de viață.

„De ce mor oamenii?" într-adevăr, cine ştie de ce mor oamenii? Lucrurile apar astfel numai acelora care, în alegerea căilor de cunoaştere a scopurilor propriului suflet, abordează această problemă de pe poziția trăirii morții.

Din punct de vedere psihic, se poate considera că oamenii se îmbolnăvesc pentru a afla ceva despre peregrinările lor în plan fizic. Ei învață să-şi întâmpine spaimele şi dorințele, îşi cunosc legăturile cu viața şi cu propriul trup şi află câte puțin din ceea ce sunt în realitate, nu ceea ce sunt trupurile sau mințile lor, intelectul sau emoțiile lor, deşi vor afla şi despre acestea, vor afla că fiecare din aspectele prezentate reprezintă o parte a ființei lor. Dar ei vor afla despre ceea ce sunt în realitate: cine este această ființă, suflet sau esență, care se ascunde după diferite forme ale existenței materiale, care este îmbrăcată în forme materiale, pentru a exista şi aici pe Pământ, pentru a învăța, a iubi şi a creşte.

LEGATURILE KARMICE

Aceste legături conţin informaţii despre destinul nostru trasat şi orientat de ceruri, atât din vieţile anterioare, cât şi din viaţa actuală. în momentul când omul repetă o greşeală din vieţile anterioare în această viaţă, le aduce automat pe toate sub acelaşi numitor comun. Când omul este biciuit de soartă, nu-şi dă seama de ce a venit pe Pământ. înseamnă că a mai trăit această clipă în alte vieţi şi, revenind să înveţe să-şi repare greşelile, le repetă lăsându-le nerezolvate. în mitologia budistă există fiinţe numite „bodisatva". Bodisatva este cel predestinat să devină Buddha (fiinţă luminată şi atotştiutoare), dar care şi-a luat obligaţia ca, în loc să ducă o existenţă în stare de iluminare, să revină iar şi iar în formă fizică, muritoare, pentru a ajuta toate fiinţele aflate în suferinţă să devină iluminate. Budiştii îl consideră pe gathama Budda o fiinţă la fel ca Iisus Hristos. într-adevăr, dacă privim învăţătura lor, scrierile marilor proroci şi vindecători şi semnele Dumnezeieşti, vom înţelege că ei au văzut atât de clar faptul că noi toţi formăm o singură fiinţă, încât nu le-ar fi stat în putinţă să rămână în Ceruri sau în Nirvana cu zâmbetul pe buze, aşteptând să ne înălţăm cu toţii până la ei. Ei văd că şi noi şi ei suntem un tot, că atât timp cât un singur om rămâne în întuneric, împărţim cu toţii rătăcirile şi jugul său.

De aceea trebuie să fie clar că noi toţi trebuie să trăim şi să murim, să trăim şi să murim şi iar să trăim şi să murim, până când viaţa şi moartea vor deveni, pentru fiecare dintre noi, două laturi ale unui singur proces, în care suntem conştienţi că noi suntem cu adevărat zei şi fiecare dintre noi constituie parte din tot ceea ce există. Iar viaţa şi moartea noastră iau parte la măreţul proces al devenirii, căci venim cu toţii să privim chipul Domnului şi să devenim o parte din El.

CAPITOLUL VII
Credința, intuiția, autorenuntarea

„...Şi când cineva distruge cuvântul
doar pentru ca oamenii să fie mai buni
chiar şi pentru o clipă,
nici asta nu este un lucru serios?..."
Ruxandra Felicia Enache, *KARMA*

Credința este convingerea asupra adevărului sau a realității fără nevoia de dovezi. Când o părticică din noi crede că poate realiza ceva, fără să fie derutat în aceasta, va reuşi. Nu expunem pasaje din Psalmi sau Biblie, nu este vorba de credința în Dumnezeu. Fiecare din noi crede în ceva. Dovada care te face să crezi în fenomene ieşite din comun, de domeniul fantasticului, te face să fii curios şi să începi să le studiezi, te conduce la o formă de încredere în tine când doreşti să realizezi ceva. Până când în aceasta nu vom avea o experiență personală care să confirme cele susținute, ne rămâne să ne bazăm pe opiniile formulate de persoane inițiate, care pot fi absolut lipsite de sens în raport cu propria noastră viață. De fapt, nici nu-i cunoaştem pe autori, iar aceştia pot fi pur şi simplu nişte nebuni.

Menirea exercițiilor prezentate în această carte este de a ne familiariza cu bazele procesului de vindecare psihică, orientându-ne către perceperea capacităților psihice, către cunoaşterea Eului superior. Aceste trăiri, de orice fel ar fi, vor reprezenta dovezile noastre. Ele ne vor aduce credința la nivelul unei cunoaşteri pozitive.

Singurul mod de a învăța este cunoaşterea. Intuiția pură este funcția celei de-a şaptea chakre. într-o anumită măsură, intuiția diferă de credință, pentru că intuiția nu are sistem. Intuiția este un proces într-o continuă devenire. în sistemul credinței există totdeauna anumite lucruri care se consideră acceptate. Intuiția nu acceptă nimic. Ea ştie. Poate fi definită ca o informație primită de la gândurile (persoana) care vă frământă.

Credința este uneori atotputernică, alteori foarte slabă. Acolo unde există credință, există un ajutor; unde există intuiție, este o eliberare; acolo unde este credință este confort; unde este intuiție este autorenunțare. Credința se bazează pe aşteptări: dacă voi îndeplini cutare şi cutare, rezultatul va fi acesta. Orice sistem se bazează pe aşteptare, pe speranță, iar acestea conțin în sine sâmburele dezamăgirii. Dacă vom crede că iubind pe cineva vom căpăta ceva anume, mai mult ca sigur nu vom avea parte decât de dezamăgiri. Renunțați să creați iluzii.

Autorenunțarea nu este un sistem. Intuiția nu cuprinde aşteptare, nu conține speranțe, prin urmare nu sunt nici dezamăgiri. Dacă iubim un om numai pentru că-1 iubim, atunci ne supunem iubirii, dăruim tot, ne dăruim iubirea în loc să o vindem, şi atunci vom avea parte de şi mai multă iubire. Dăruind veți dobândi.

Autorenunțarea este neutră, nonrezistentă şi ia lucrurile aşa cum sunt.

într-un anume sens, prezenta carte vorbeşte despre autorenunțare şi despre priceperea de a ne dărui întreaga forță. Singurul lucru căruia ne putem subordona este ceea ce

există. Când ne subordonăm existentului, suntem lipsiți cu totul de orice rezistență, devenim pe deplin neutri şi intuitivi şi, oricât ar părea de paradoxal, devenim atotputernici. Devenim astfel o parte esențială şi inseparabilă a ceea ce există. Mai corect ar fi să spunem că devenim conştienți de faptul că suntem o parte a tot ceea ce există. Toate acestea ne sunt necesare pentru a trăi adevărul acestei stări, deoarece este evident că la nivelul intelectului reuşim adesea să atingem forța uimitoare care se ascunde dincolo de acest factor simplu. La sfârşitul capitolul al patrulea se menționa că procesul citirii psihice este în realitate un proces de dialog cu sine despre sine. Tot aşa şi procesele psihice sunt procese de subordonare față de noi înşine. Autorenunțarea, neutralitatea, nonrezistența, toate acestea ne ajută să menținem armonia Universului. Capacitățile noastre psihice se descoperă într-o asemenea măsură, încât formăm noi înşine un tot cu această armonie. Dar dacă vom crede în armonia Cosmosului, sau avem credință în acesta, atunci sperăm că această armonie să se manifeste într-un anume mod predeterminat. Ca urmare ne pierdem echilibrul, devenim rezistenți şi ne situăm în afara armoniei.

VINDECAREA PRIN CREDINȚA

Oricât ar părea de paradoxal, cu cât vindecătorul se îngrijeşte mai mult de rezultatele vindecării, cu atât el devine un vindecător mai înzestrat, mai plin de putere. Aceasta se explică prin faptul că cele mai puternice procedee de vindecare se bazează pe starea de adevărată iubire. Acest sentiment este legat de a patra chakră.

Dacă iubim pe cineva pentru că ne asigură securitatea, ne oferă bani sau atenție, înseamnă că nu iubim pentru bucuria de a iubi. înseamnă că iubim de dragul posibilității de a primi ceva la rândul nostru. între doi oameni poate

exista un acord care să-i satisfacă pe amândoi: „Eu îți dau iubirea dacă tu îmi dai bani, sau atenție, sau îmi oferi securitate etc." De cele mai multe ori un astfel de acord nu aduce decât dezamăgiri. Prea multe se cer în numele iubirii: bani, siguranță, promisiuni, atenție, condiții şi, de foarte multe ori, iubirea este pierdută, deoarece nu s-a realizat în sine.
Acelaşi lucru se poate spune şi despre vindecare. Când un medium vindecă pacienții pentru că îi place să-i vindece, în fața lui se deschid posibilități aproape nelimitate pentru a obține cele mai bune rezultate. Când însă vindecă pentru că ar dori să devină un mare vindecător sau pentru că nu doreşte boala sau moartea persoanei iubite, de care nu vrea să se despartă, sau vrea să ajungă faimos, mintea se va rătăci printre felurite gânduri în timpul procesului de vindecare. Dorințele sale îi consumă întreaga energie. Energia benefică va fi consumată nu pentru vindecare, ci pentru satisfacerea dorințelor sale. Acest vindecător se va putea transforma într-un canal al energiei vindecătoare dacă va reuşi să renunțe la dorințele sale.
Mulți vindecători spun: „Prin mine acționează Dumnezeu, eu nu ştiu ce fac." Nu este obligatoriu să ştim ce facem. După cum am mai spus, la urma urmei nu suntem obligați să purificăm aurele, să extragem legăturile, să reprezentăm trandafiri etc. Suntem obligați doar să facem ca vindecarea să se împlinească. Când vindecătorul declară că se transformă în canalul prin care trece Dumnezeirea, el vorbeşte despre propriul său Dumnezeu, indiferent de locul în care se află acesta, în Ceruri, pe Pământ sau în sufletul său.
Credința care însoțeşte vindecătorul, este credința propriu-zisă, corespunzătoare purității celei de-a patra chakre, iubirea care nu cere nimic în schimb. Vindecările uimitoare realizate de mediumuri au loc în starea de autorenunțare.
Cel care vindecă prin credință nu trebuie să canalizeze energia spre boala sau sănătatea pacientului. El nu are nevoie ca pacientul să se simtă mai bine şi nici un mod de

supraviețuire nu-i este blocat de faptul că cineva se simte mai bine sau mai puțin bine. In munca sa vindecătorul poate folosi energia armonică a Cosmosului în locul propriei sale energii, orientând-o spre refacerea energetică şi aducerea corpului în armonie cu Universul.

Aflându-se în stare neutră, cel care vindecă prin credință îi poate pune la dispoziție pacientului său spațiul psihic pentru boala acestuia; el nu trebuie să se împotrivească în fața maladiilor oamenilor.

Când vindecătorul nu se împotriveşte bolii, nici bolnavul nu se împotriveşte acesteia, iar boala nu se va împotrivi nici unuia dintre ei. Atunci cel care vindecă prin credință poate să aleagă: dacă el crede şi îşi doreşte acest lucru, căci alegerea lui porneşte din inimă, boala va dispărea fără nici un fel de luptă.

în calitate de vindecător, dorim să obținem anumite rezultate, ne facem planuri. Dacă în timp ce ne ocupăm de vindecare ne gândim la fel de fel de planuri, nu mai suntem prezenți aici în acest moment. Ne aflăm în viitor cu cinci minute, cu o oră sau cu o viață, delectându-ne cu imaginea rezultatelor muncii noastre de vindecător.

Vindecarea prin credință este considerată un proces indirect, care îmbină prefigurarea anumitor imagini, descântece şi incantații şi nu lovituri cu pumnul în piept într-o rugăciune rituală către Dumnezeu, care aminteşte de închinările păgâne în fața zeilor. Această prezentare va părea, desigur, destul de neatrăgătoare multora dintre noi. în realitate însă, procesul de vindecare şi de refacere a forțelor prin credință este acelaşi proces prin care este purificată aura. în acest proces de renaştere, vindecarea este ajutată de numeroase intenții foarte puternice, nu numai de intențiile singulare ale vindecătorului. Când există credință de acest fel, mintea nu trebuie să facă față nici unei probleme - totul se realizează prin pură voință.

Procesul aşezării mâinilor vindecătorului pe trupul pacientului şi de obținere a vindecării pe această cale este acelaşi cu procesul de vindecare prezentat în această carte, doar că în acest caz este vorba şi de un contact fizic nemijlocit, numit magnetism propriu. Vindecătorii care folosesc acest procedeu, ca şi chirurgii psihici, consideră că „atingerea nemijlocită a pacientului" ajută la concentrarea atenției şi energiei pe o parte mai mare a corpului.
Vom constata că atingerea pacientului îl face adesea pe acesta să fie mai sigur, mai convins de rezultatul favorabil al tratamentului. într-un anume sens, atingerea ajută în transformarea corpului pacientului într-un „corp real". Dar, în majoritatea procedeelor de vindecare, nu este obligatoriu să se recurgă la contactul fizic. Desigur, în condițiile cele mai favorabile, trebuie să evităm să atingem cu mâinile anumite persoane sau o anumită parte bolnavă din corpul pacientului pe care urmează să-1 vindecăm. Trebuie să procedăm în funcție de situația concretă şi să nu facem nimic care să anuleze rezultatele obținute, cum ar fi vindecarea psihică încununată de succes.

CREAREA ŞI DISTRUGEREA

Precum succesul neagă înfrîngerea, starea de sănătate va nega boala. Neidentificând esența generală în care sunt prezentate toate aceste aspecte, ne încurcăm în reprezentările create de noi şi ne trezim uneori rătăcind la hotarul ce separă binele de rău.
Exercițiul următor este destinat să ofere o imagine asupra posibilităților de creație şi distrugere.
1. Intrăm în transă.
2. Creăm o boală. Aceasta poate fi ceva neînsemnat, de tipul durerii de cap, sau o maladie serioasă. Ne lăsăm în voie imaginația, ne amuzăm, căci este un joc.

3. Desființăm boala creată.
4. Creăm o altă boală şi apoi o desființăm.
5. Creăm o a treia boală.
6. Lăsând nedistrusă această boală, mai creăm încă două.
7. Desființăm toate aceste boli pe care le-am creat.
8. Creăm alte trei boli.
9. Mai creăm de două ori mai multe boli decât anterior.
10. Acum desființăm toate bolile pe care le-am creat anterior.
11. Mai desființăm încă trei boli din cele create mai demult.
12. Creăm o boală de tip nou.
13. Creăm o sută de boli noi.
14. Creăm atâtea boli noi, câți microbi există în Univers.
15. Desființăm de două ori mai multe boli decât numărul microbilor din Univers.
16. Creăm şi desființăm câte boli vrem.
17. Distrugem toate imaginile create anterior şi ieşim din transă.

Suntem autorii trăirilor. Noi ne creăm sănătatea şi tot noi ne creăm bolile, la fel cum creăm propriile succese şi insuccese.

Puteți face un test punând câteva boabe de fasole, lucerna, ovăz, grâu sau porumb, bine alese, separat unele de altele, în trei cutii diferite, pe burete umezit sau în pământ. Aşezați cutiile la minimum doi-trei metri una de cealaltă. Pe prima cutie nu acționați cu nici un gând, pe a doua cutie acționați pentru distrugerea lor (mental creați o formă distructivă: ardere, fierbere, sfărâmare), pe a treia cutie acționați pentru creşterea germenilor (creați gânduri de iubire, forță solară). Nu acționați mai mult de zece minute asupra acestor semințe, pentru că pot fi distruse prin forța gândului. Peste şase ore verificați-le. Remarcați ce ați reuşit!

REALITATEA

Atunci când avem o viaţă fericită şi reuşim să ne creăm sănătatea pe care am dorit-o, avem convingerea că ne lipseşte ceva. Nu avem suficient succes, sănătate, nu avem destui bani, iubire sau... altceva. Mulţi oameni nu cred că merită ceea ce îşi doresc, incluzând şi o sănătate perfectă, limitându-şi succesul, sănătatea, dezvoltarea. Creează singuri obstacole pe care cu greu le depăşesc.

Dacă în viaţă ne lipseşte ceva, aceasta se întâmplă pentru că noi credem că acest „ceva" este prea puţin ca să ne satisfacă. Ca urmare, ne plângem de cât de puţin avem, iar rezultatul este că, o dată ce credem în aceste lipsuri, le menţinem în viaţa noastră.

Să luăm spre exemplu iubirea. Dacă în viaţa noastră este puţină iubire şi ne temem pentru ea, ne e frică să nu ne părăsească, devenim închistaţi, excesiv de prudenţi şi de supuşi - sufleteşte, dacă nu fizic. Dar dacă în viaţa noastră este puţină iubire şi renunţăm la ea, vom simţi un gol, dându-ne seama cât de mult am avut şi nu am apreciat.

Iar dacă vom alunga iubirea cu scopul de a primi mai multă, nu vom mai primi deloc, deoarece vom porni de la starea de suficienţă, considerând că ne dorim sau merităm mai multă iubire decât avem. Dacă în această situaţie o respingem, ea nu este acea iubire pe care trebuie să o trimitem lumii, ci un flux necesar. Iar ceea ce vom primi în schimb va reprezenta o necesitate şi mai mare. Biblia nu ne înşeală, sfătuindu-ne: „Dă pe apă pâinea ta şi ţi se va întoarce întreit." Dar trebuie să renunţăm la ce ne aparţine, altfel fapta noastră va fi percepută altfel. Iar această altă faptă - adică ceea ce facem în realitate - se întoarce la noi.

Armonia cosmică nu poate fi minţită, şi îi putem spune numai adevărul. Când nu spunem adevărul, când înfăptuim altceva decât spunem, ne înşelăm singuri. Când vom vedea ce ni s-a înapoiat, ce anume s-a întors la noi, vom înţelege

că ne-am tras pe sfoară pe noi înşine. în Sfânta Scriptură se spune: „Ce semeni, aceea culegi." Vom culege ceea ce am semănat şi nu ceea ce credem sau ni se pare că am semănat.
Exercițiul următor, care se compune din două părți, poate părea complicat. înainte de a trece la efectuarea lui trebuie să-1 citim de două ori, pentru a ne convinge că i-am înțeles just indicațiile.
1. Intrăm în transă.
2. Creăm mental un oarecare neajuns, adică ne construim mental o situație în care ducem lipsă de ceva real.
3. Mai adăugăm încă un neajuns. Creăm atât de multe neajunsuri, încât să acopere întreg Universul, făcându-1 invizibil.
4. Când tot ce lipseşte va fi excesiv de mult, ne punem întrebarea dacă aceste neajunsuri sunt suficiente. Dacă tot nu sunt destule, le dublăm numărul, îl dublăm din nou, iar şi iar, de atâtea ori cât este necesar până obținem răspunsul că este suficient.
5. Când obținem suficient de multe neajunsuri şi lipsuri, lăsăm acest Univers şi creăm altul nou, în care nu vor fi deloc neajunsuri.
6. în acest nou Univers, creăm un oarecare excedent, adică realizăm o situație în care toate sunt în cantități suficiente. Ne punem întrebarea dacă este destul. Dacă nu, mai creăm în plus, până când în al doilea Univers al nostru va fi un adevărat belşug.
7. Pe ecranul nostru mental plasăm cele două Universuri, lăsând un spațiu liber în jurul lor şi între ele.
8. Umplem spațiul liber cu neajunsurile din primul nivel, astfel încât spațiul să fie plin în totalitate.
9. Poate că acum în primul Univers lipseşte o cantitate oarecare de neajunsuri? Dacă este aşa, le creăm să umplem spațiul liber.
10. Umplem spațiul dintre Universuri cu excedentul din al doilea Univers. Umplem spațiul în întregime.

11. Poate că acum în al doilea Univers lipseşte o cantitate oarecare de excedent? Dacă da, îl creăm şi umplem spațiul liber.
12. Repetăm etapele 8-11, până când aflăm cine este cel care creează lipsurile şi excedentul din Universul nostru.
13. Estompăm toate imaginile, le facem să dispară şi ieşim din transă.
Deschidem ochii şi examinăm încăperea. Ne pare oarecum diferită față de cum arăta înainte de începerea exercițiului?
Distrugerea Universurilor create mental se face prin plăsmuirea imaginii Universului ca o minge imensă care explodează la gândul nostru, nemairămânând din ea decât o lumină galbenă, deosebit de strălucitoare.
1. Intrăm în transă.
2. Pe ecranul nostru mental ne creăm propria imagine.
3. Ne întrebăm dacă nu cumva ne trebuie ceva - iubire, bani, sănătate etc. Dacă răspunsul este „NU", trecem la etapa a patra. Dacă răspunsul este „DA", ne întrebăm ce anume ne lipseşte. Ne adresăm Universului cu excedent şi luăm de acolo ceea ce avem nevoie. Privim imaginea şi umplem apoi spațiul astfel eliberat din al doilea Univers. Repetăm această operațiune, până când vom avea o cantitate suficientă din ceea ce avem nevoie.
4. Când vom avea de toate, creăm pe ecranul nostru mental imaginea unui alt om, căruia îi dăm o cantitate oarecare din ceea ce abia ne-am dat nouă.
5. Ne punem întrebarea dacă acum avem suficient din ceea ce tocmai am dat. Dacă este suficient, trecem la etapa a şasea. Dacă nu, ne adresăm Universului cu excedent, de unde luăm ceea ce avem nevoie. Apoi dăm din nou o cantitate oarecare. Repetăm această etapă până când învățăm să dăm în aşa fel încât să ne rămână şi nouă suficient.
6. Dacă în cursul acestui exercițiu Universul nostru cu excedent şi-a subțiat resursele, îl umplem din nou.

7. Facem să dispară toate imaginile şi ieşim din transă. Cum ni se pare acum: dăruim, sporim ceea ce avem? Micşorăm? Menţinem egal? Am dori să o facem în viitor? Daca nu, reluăm acest exerciţiu şi ne autosugestionăm că, de fiecare dată, atunci când dăm, sporim, reducem sau menţinem ceea ce avem, realizăm totul la nivelul dorinţelor noastre.

VISELE, VINDECAREA IN SOMN ŞI CLASELE ASTRALE

Cine ştie de unde vin visele, unde se duc şi cărui scop servesc? Din cele mai vechi timpuri s-a considerat că visele îi dezvăluie omului Voinţa Divinităţii. în mitologia norvegiană, se considera că prin vise morţii intră în contact cu cei vii.

Clarvăzătorii, prorocii, poeţii şi psihanaliştii dau o importanţă primordială simbolurilor din vise. în ultimele două decenii s-au efectuat cercetări speciale în laboratoare adecvate, care au reuşit să evidenţieze o anumită legătură între vise, percepţia extrasenzorială şi previziune. Carlos Castaneda relatează că vrăjitorul indian don Juan 1-a învăţat să-şi folosească visele pentru a căpăta mai multă ştiinţă. Suntem creatorii Universului în care trăim. Acest lucru este valabil şi în ceea ce priveşte visele, deoarece aici nu există realitatea exterioară care să ne deruteze. Chiar dacă în visul nostru ne aflăm în contact cu Dumnezeu sau cu o persoană decedată, totuşi peisajul, personajele, subiectul, relatarea şi simbolurile sunt o creaţie a imaginaţiei noastre, care reflectă imaginile mentale din creierul nostru. Experienţa în domeniul viselor ne convinge că acestea îndeplinesc o mulţime de funcţii, aflate în strânsă legătură cu existenţa noastră. Deoarece existenţa este conştientizarea legăturii dintre noi şi armonia cosmică, ea poate **furniza**

informații, astfel încât mintea să poată percepe şi folosi aceste informaţii pentru continua ei dezvoltare psihică. în acelaşi fel, visele pot fi folosite în toate sferele activității psihice, inclusiv în vindecare.

Visele trebuie considerate, după opinia noastră, locul ideal pentru activitatea psihică. în starea de somn superficial pătrundem într-o altă realitate decât atunci când suntem în starea obişnuită de veghe, numai că înainte de pătrunderea în lumea viselor este necesar să efectuăm o activitate pregătitoare suficient de serioasă, pentru a ne orienta mintea pe o anumită activitate (problemă). Prima etapă **a** oricărei pregătiri este stabilirea contactelor cu lumea propriilor noastre vise. S-a determinat prin diverse experimente ştiințifice că fiecare om are vise noaptea, în timpul unor stări deosebite ale somnului. Nu trebuie să aşteptăm **o** noapte în care să avem vise. Problema nu este dacă avem vise sau nu, ci dacă ni le amintim.

Procedeul cel mai eficient ca să ne amintim visul este să ne trezim când visăm. Trebuie să fim convinşi că putem realiza acest lucru. Seara vom pune lângă pat o foaie de hârtie şi un creion. La culcare, intrăm într-o transă uşoară, ca şi cum ne-am pregăti pentru citire sau pentru vindecare. Dacă vrem, ne putem cufunda în transă, în poziția culcat. După ce am intrat în transă, ne întrebăm clar ce am dori să aflăm prin vis. Apoi ne cufundăm în somn.

Unele persoane constată că se pot trezi în timpul visului sau că pot trece la alte tipuri de activități în timpul somnului. De exemplu, în timpul somnului putem studia disciplinele psihice.

Clasele astrale pot fi definite ca întâlniri în timpul cărora ființa noastră (sufletul) studiază metodele de creare sau evoluție psihică a altor ființe cu experiență în domeniu. Timpul petrecut într-o clasă astrală aminteşte într-o măsură activitatea desfăşurată cu un spirit-mentor.

Putem pătrunde într-o clasă astrală cu un anumit scop, sau ne putem, simplu, cufunda în ea. Dacă începem să ne amintim visele în care suntem prezenți la o lecție a unui dascăl în domeniul psihicului, dacă ne amintim alte vise în care prieteni sau persoane necunoscute ne învață cum să realizăm vindecarea, cum să ne concentrăm etc., înseamnă că am ajuns într-o clasă astrală. Vom citi periodic carnețelul de însemnări în care ne notăm visele, pentru a avea o imagine a direcției pe care o iau aceste lecții ale noastre. Dacă dorim, putem frecventa în mod conştient o clasă astrală, operație care aminteşte foarte mult de exercițiile prezentate în această carte. în cursul acestor exerciții putem descoperi că vederea obişnuită, fizică, ne oferă mult mai puțin decât imaginația.

înainte de a intra într-o clasă astrală, ne vom hotărî ce anume vrem să studiem. După ce ne-am culcat, intrăm în transă şi ne întrebăm cine conduce clasa respectivă. Vom lua în considerare primul nume sau chip care ne va veni în minte. Dacă apare ceva de neînțeles, de exemplu dacă Benjamin Franklin ține un curs despre corpul energetic sau bunica ne predă un curs despre funcțiile creației artistice, putem considera că totul este în ordine. O ființă oarecare din sfera imaterială, care este un dascăl remarcabil, ni se poate arăta astfel şi poate deveni mentorul nostru. Trebuie să ne memorăm visele şi să urmărim cu atenție ceea ce învățăm. Desigur, putem lucra şi individual. După ce intrăm în transă, ne împământăm şi stabilim subiectul care ne interesează când vom adormi, spunându-ne în gând: „Vreau să aflu ce pot obține din...", sau „Vreau să aflu ce înseamnă...", sau „Vreau să-mi stopez teama față de...", sau „Vreau să ştiu ce trebuie să fac pentru a mă vindeca de..." Dacă nu o să obținem răspunsuri satisfăcătoare, sau indicații, pe durata câtorva nopți, trebuie să reformulăm întrebarea mai clar sau să încercăm să înțelegem de ce nu am primit răspunsul.

Procesul de vindecare astrală este o îmbinare între vis şi vindecarea de la distanță. Să nu uităm că oamenii au dreptul să-şi aibă propriile boli şi procedăm incorect din punct de vedere psihic dacă zburăm în timpul nopții în plan astral în jurul unei persoane, cufundându-ne degetele vindecătoare în zonele afectate de maladii fizice sau psihice ale acesteia. Ca în cazul vindecării celor absenți, este de dorit, pe cât posibil, să obținem permisiunea celui pe care am dori să-1 vindecăm. Dacă am primit această permisiune, îl putem aborda.

1. După ce ne-am culcat, intrăm în transă şi ne împământăm.
2. Ne purificăm mintea şi creăm imaginea mentală a omului pe care îl vom vindeca. Ca şi în cazul vindecării la distanță, dacă nu ştim cum arată persoana, creăm o siluetă sau o imagine generală.
3.împământăm pacientul imaginar şi umplem reprezentarea corpului şi aurei sale cu energie portocalie.
4. Dacă vom lucra asupra unei anumite zone, concentrăm în aceasta o lumină portocalie foarte puternică.
5. Spunem omului din imagine că ne-am întâlnit pentru puțin timp, pentru a-i aduce vindecarea.
6. Adormim. Noapte bună. Ne notăm toate visele pe care le vom avea în această noapte şi vom vedea dacă aU vreo legătură cu vindecarea. Când vom mai vorbi cu aceasta persoană, putem afla dacă nu cumva a avut nişte vis$ neobişnuite sau senzații ciudate în starea de veghe, atunci când am îndeplinit procedura de vindecare.

în încheierea acestui capitol ne vom aminti de un vechi cântec de leagăn. Ne imaginăm că trupul nostru este o barca, în care plutim pe fluviul vieții, şi ne închipuim ce s-ar puteți întâmpla în goana noastră după succes, faimă, putere şi poziție în această lume.

CAPITOLUL VIII

Retrospecția

Retrospecția reprezintă posibilitatea de a vedea viețile anterioare, fiind unul dintre *cele* mai complexe fenomene parapsihologice.

Capacitatea de a vedea viețile anterioare pare la prima vedere ceva mistic şi tainic, dar orice om poate vedea viețile trecute, în stare de transă sau de somn hipnotic profund, condus de un specialist.

După cum s-a mai subliniat, fiecare entitate se materializează în noi corpuri. Fiecare corp în care intră acest suflet, sau fiecare nouă viață pe care o primeşte el, constituie un pas înainte pe drumul creşterii şi dezvoltării. Aceasta nu înseamnă că în fiecare nouă viață omul devine din ce în ce mai sfânt. Entitatea respectivă poate să aleagă viața unui om foarte vicios, pentru ca etapa următoare a devenirii sale să fie tocmai studierea viciului. Se obişnuieşte să se vorbească despre vieți succesive. Aceasta este concepția noastră, ca şi a numeroşilor mistici, anume că anul 2000 e.n. şi anul 2000 î.e.n. curg simultan.

Prin urmare, toate viețile omeneşti pot fi considerate vieți ce se desfăşoară în acelaşi timp.

Alegerea unui trup de către suflet este dictată de karma, care reprezintă un lanț complet de acorduri şi relații reciproce

cu celelalte suflete. Aceste relații pot cuprinde întreaga gamă, de la cele pozitive până la cele negative. Când ne moare o mătuşă foarte bogată, lăsându-ne o avere, poate să însemne că într-o altă viață i-am făcut un serviciu important, iar acesta este modul ei de a ne mulțumi. Sau, dacă un criminal ucide nişte oameni aparent nevinovați, se poate ca într-o viață anterioară să fi fost tratat cu multă cruzime de către aceştia. Oamenii iau însă decizii în raport cu trăirile prezente. Nu putem închide ochii în fața faptelor unui criminal doar pentru că a fost profund nefericit în viața lui anterioară.

Dintre toate tipurile de şarlatanie psihică, citirea vieților anterioare oferă cele mai largi perspective. Orice prezicător ştie că va cuceri inimile clienților sau ale prietenilor dacă le va spune că în viețile anterioare au fost prințese egiptene, conducători ai Atlantidei scufundate, sau Beethoven. Un alt procedeu care ajută în încercarea de a face impresie şi de a subjuga oamenii este relatarea că, într-o viață anterioară, au fost nişte ființe rele sau periculoase, ca urmare nu poartă răspunderea propriilor lor fapte din viața actuală. Am văzut mulți oameni care nu au putut să nu se declare mulțumiți când au descoperit că într-o altă viață au fost conducători de oşti ori s-au ocupat cu magia neagră. Alții sunt fericiți dacă află că într-o altă viață au fost jefuiți, oprimați, arşi pe rug ca vrăjitoare sau vrăjitori, că au fost supuşi la cazne. Viața trecută serveşte drept bază sigură pentru convingerea lor că viața va fi totdeauna nedreaptă cu ei - aşa a fost mereu şi aşa va fi şi de acum încolo.

Dorința de a stăpâni momentul prezent îl determină pe om să acționeze conform karmei sale. Când citim viețile trecute, considerăm că un om tinde să-şi pună în ordine toate problemele în permanență, şi atunci modelul său karmic şi viețile anterioare pot fi interesante şi instructive.

Uneori, poate fi extrem de util pentru un om să i se povestească despre viața anterioară care a fost deosebit de

fericită pentru el. Amintirile din respectiva viaţă se acumulează în memoria entităţii respective, iar povestirile despre aceasta pot trezi amintiri în conştiinţa sa. Preţioasele amintiri despre fericirea trecută pot aduce alinare omului în momente de restrişte, îi pot aminti de capacitatea înnăscută a întregii sale fiinţe de a fi fericită. Aceasta îl poate ajuta să înţeleagă că, într-un interval de timp atât de mare, problemele sale de moment nu mai sunt atât de acute.
Uneori oamenii repetă aceleaşi modele karmice, manifestând foarte puţin progres şi hotărâre. în acest caz, citirea vieţii anterioare îi poate arăta omului respectiv lipsa de orizont a interpretării, a aceluiaşi personaj nereuşit.
înainte de a-i citi cuiva viaţa anterioară, ne vom întreba dacă va putea să folosească informaţiile pe care i le vom comunica. Este neraţional să transferăm un om în trecutul îndepărtat, dacă aceasta nu îl va ajuta în rezolvarea problemelor curente.
Persoanele cărora le sunt povestite vieţile anterioare sunt curioase: „Mi-am cunoscut într-o viaţă anterioară soţia (soţul, fratele, mama, tatăl, fiica, iubitul)?" Aproape totdeauna răspunsul este „DA". Legăturile de rudenie sunt aproape totdeauna karmice. Prietenii apropiaţi şi rudele sunt totdeauna vechii noştri prieteni. „S-ar putea întâmpla ca soţul decedat de curând să se fi întrupat în copilul meu nounăscut?" Răspunsul este de obicei „NU". Majoritatea sufletelor nu se întrupează aşa repede. Ele au nevoie de o perioadă de linişte între ciclurile karmice.
Contrar părerii foarte răspândite, majoritatea oamenilor nu au mai avut una-două vieţi, ci o mulţime. De aceea, dacă avem de gând să-i citim cuiva vieţile sale anterioare, ne vor fi necesare câteva zile.
Influenţa vieţilor noastre anterioare asupra vieţii actuale se schimbă în permanenţă. învăţămintele unei vieţi anterioare pe care am trăit-o ca pirat ne pot fi astăzi inutile, dar anii de studiu într-o şcoală din Grecia antică pot asigura

subconştientului nostru informaţii preţioase. Tot ce am învăţat în timpul vieţilor anterioare se acumulează în noi. Pentru majoritatea oamenilor acest proces se desfăşoară în afara conştiinţei, dar imagini sau amintiri pot apărea în aură, atunci când trebuie să ne amintim lecţiile vieţilor anterioare.

Un clarvăzător care studiază aura pentru a obţine informaţii despre viaţa anterioară poate deveni martorul unor scene care s-au petrecut cândva, poate vedea oamenii în veşmintele epocilor trecute şi poate auzi chiar discuţii care au avut loc cu multe secole în urmă. El poate vedea în aură simboluri care reprezintă diferitele vieţi ale individului: o floare de lotus este asociată cu viaţa unui budist sau cu o viaţă care are legătură cu unele forme de meditaţie; crucea este asociată cu viaţa unui creştin etc.

Cine este interesat de filozofia orientală, poate să extragă din memorie, fără să fie conştient de aceasta, lecţiile învăţate în timpul uneia dintre vieţile sale anterioare pe care a petrecut-o în Orient. De aceea nu este de mirare că în aura acestui om vor apărea imagini din această parte a lumii. Când va termina ciclul său de lecţii orientale, imaginile respective se vor decolora treptat şi vor dispărea din aura lui, iar în locul lor vor începe să apară alte imagini. Aura unui individ poate să cuprindă scene din una sau mai multe vieţi anterioare, simultan, şi, în plus, imagini care reprezintă probleme nerezolvate din viaţa actuală.

Citirea vieţilor anterioare aminteşte foarte mult de citirea aurei şi a chakrelor. Trebuie doar să ne relaxăm, permiţând impresiilor să ne umple până la refuz, indiferent dacă sunt gândite sau spontane. Trebuie să ne urmăm intuiţia. Practica citirii psihice ne va spune când trebuie să-i povestim persoanei în cauză şi când nu despre viaţa sa anterioară. Un exerciţiu de tipul „DAzNU" ne va ajuta să luăm hotărârea justă. Atunci când dorim să citim o viaţă trecută, vom folosi următorul exerciţiu, fie cu o persoană căreia i-am

mai citit, fie cu o alta, pe care o considerăm potrivită. Putem folosi exercițiul acesta şi pentru citirea propriei noastre vieți anterioare:
l.Ne relaxăm.
2. Ne eliberăm mintea şi ne concentrăm asupra întrebării: „Care sunt viețile anterioare care apar în prezent în aura pacientului?"
3. Acum privim aura pacientului. Lăsăm acces liber oricăror impresii sau imagini. Ne întrebăm apoi despre momentul şi poziția geografică de unde provin scenele văzute.
4. Ne întrebăm dacă aceste imagini venite din trecut au o însemnătate în viața actuală a pacientului. Urmărim dacă printre chipurile vieților trecute apare vreo persoană din anturajul actual al pacientului şi, dacă da, în ce context?
5. Facem să dispară aceste imagini. Ieşim din transă.

PREZICERILE, PRESIMȚIRILE ŞI VIEȚILE VIITOARE

Putem arunca o privire în viitor? Putem să ne prezicem propriul viitor, sau pe al celorlalți? Oamenii pun adesea aceste întrebări. Când începem să ne trezim percepția psihică, dorim desigur să aflăm dacă este posibil să activăm aceste capacități ascunse în noi. Dacă prietenii vor afla că ne folosim capacitățile psihice, vor spera, desigur, că putem arunca o privire în viitorul lor, atât de elastic şi de schimbător. Viitorul nu poate fi legat de un singur loc, nu poate fi fixat, definit sau măsurat, după cum nu poate fi considerat dat şi inevitabil. Viitorul poate fi totdeauna schimbat. în fiecare moment al vieții noastre ne creăm propriul viitor, de la cele mai mărunte probleme până la cele mai serioase. Când cel care citeşte psihicul priveşte în viitorul cuiva, el observă ceea ce prevedem în momentul respectiv. Dacă ceea ce ni s-a prezis nu se îndeplineşte, nu este foarte

concludent, deoarece am fi putut să ne schimbăm planurile, chiar fără să ne dăm seama. Dacă cititorul a putut identifica simboluri, el le-a interpretat după un sistem propriu, care poate să difere de cel al individului respectiv.
Când aruncăm o privire în propriul nostru viitor, o vom face în starea de meditație sau în faza de trecere de la starea de veghe la somn, căci atunci putem vedea multitudinea de posibilități pe care vom şti să le folosim. Nu putem spune dacă este indicat sau nu să ne dezvoltăm capacitatea de previziune a viitorului, pentru noi înşine sau pentru ceilalți. Pentru unii aceasta este o binecuvântare, pentru alții, un blestem. Desigur, nu trebuie să permitem ca această capacitate psihică, ca orice altceva, să pună stăpânire pe noi. Unele persoane cu darul previziunii tind să vadă numai evenimente negative, cum ar fi diferite boli, asasinate etc. Aceasta este alegerea lor, deşi pot avea impresia că nu sunt apți să-şi controleze capacitățile proprii. Oamenii îi întreabă pe clarvăzători: „îmi puteți spune când va muri cutare persoană?" De cele mai multe ori, aceştia aleg în mod conştient varianta necunoaşterii atunci când este vorba de moartea cuiva. Răspunsul la această întrebare ar reprezenta o prea mare responsabilitate, de aceea ei se străduiesc să nu-l cunoască.
Există o linie foarte precisă care desparte conducerea şi amestecul altora în viața şi planurile cuiva. Când un prezicător trebuie să-i spună cuiva viitorul, el trebuie să fie extrem de prudent. Poate să facă preziceri foarte reuşite, preziceri care nu se vor îndeplini niciodată sau să renunțe. Dacă intuiția îi spune că prezicerea îl va ajuta pe cel în cauză sa vadă năzuințele şi viitorul posibil şi dacă va putea înțelege toate acestea, prezicătorul se poate încumeta să se pronunțe asupra viitorului.
De foarte multe ori oamenii sunt programați în totalitate. Dacă le spunem: „Veți deveni medic, jurist etc.", ei sunt întru totul de acord şi procedează întocmai. Este un

mod comod de a evita responsabilitatea unei decizii independente. Este mult mai simplu să spui: „Psihanalistul m-a sfătuit să procedez aşa."
Dacă simțim că astfel putem ajuta oamenii şi ne place să aruncăm o privire în viitor, nu trebuie să uităm să-i prevenim că decizia finală le aparține.
Pe lângă numeroasele vieți trecute, avem fiecare o mulțime de vieți viitoare. Ele pot fi văzute în aură. Dar este necesar să ținem seama de un avertisment foarte serios: studiul vieților viitoare poate duce la îmbolnăviri psihice foarte grave, la dereglări serioase ale psihicului.

CUM SA NE CITIM VIITORUL

Două exerciții ne vor ajuta să ne citim viitorul. Ele pot fi folosite şi în citirea viitorului unei alte persoane.
1. Ne relaxăm.
2. Pe ecranul nostru mental desenăm trei cercuri. Unul dintre ele va reprezenta „şase luni", altul - „un an", iar al treilea - „cinci ani".
3. Ne gândim la trei evenimente care am dori să aibă loc. Poate fi vorba de orice, de la cumpărarea unui automobil nou sau a unei case, până la renunțarea la fumat, pierderea kilogramelor în plus, stabilirea unor relații amicale cu şeful etc.
4. Ne convingem că aceste trei dorințe trebuie să-şi afle locul în cercuri diferite. Nu le plasăm în aceste cercuri, dar observăm cum pătrund în ele. într-un cerc este posibil să intre mai mult de o singură dorință. Observăm ce dorință intră într-un anumit cerc şi ce anume simțim. Dacă dorim să schimbăm locul acestor dorințe dintr-un cerc în altul, o putem face. Dacă un eveniment rămâne în afara acestor cercuri, trebuie să ne punem întrebarea ce dată trebuie să apară în dreptul acestuia. Această dată trebuie să ne indice

câți ani trebuie să treacă până când renunțăm la această dorință.
5. Facem să dispară cercurile şi ieşim din transă.
Citirea viitorului pe un trandafir creat mental:
1. Ne relaxăm.
2. Creăm mental un trandafir. îi admirăm culoarea, studiem forma petalelor, a frunzelor.
3. în stânga primei flori creăm încă un trandafir. Acesta este destinat pentru următoarele şase luni începând din prezent. Dacă ceva nu ne place, de pildă culoarea, forma sau mărimea, schimbăm trandafirul. Facem să dispară ambii trandafiri.
4. în partea dreaptă a ecranului nostru creăm o a treia floare. Este destinată celor şase luni care au trecut până în momentul de față. Studiem cu atenție diferențele între prima şi a treia roză. Facem să dispară toate florile.
5. Creăm încă un trandafir. Acesta este destinat pentru anul următor. Creăm încă o floare, pentru următorii ani. Creăm câți trandafiri dorim pentru următorii ani. Ei trebuie să fie frumoşi, să ne încânte. Facem să dispară toate florile si ieşim din transă.

MENTORII SPIRITUALI

La începutul cărții s-a vorbit despre vindecarea cu ajutorul mentorilor spirituali, fără înveliş corporal, la care recurg numeroşi vindecători. Este de dorit să nu solicităm ajutorul acestor mentori dacă nu suntem asistați de un specialist în domeniu.
Există însă un alt tip de mentori, la ajutorul cărora putem recurge fără restricții şi fără teamă. Fiecare om are cel puțin un mentor spiritual care se găseşte în permanență la limita exterioară a aurei sale.

Fiinţele neîntrupate au în planul astral o multitudine de obligaţii şi misiuni pe care trebuie să le îndeplinească. Una sau mai multe entităţi de acest fel pot să apară din când în când în calitate de sfătuitor spiritual. Putem fi foarte uimiţi când aflăm că ne găsim în permanenţă alături de acest sfătuitor, pentru că majoritatea oamenilor nu vin niciodată, conştient, în contact cu aceste spirite. Comunicarea are loc în plan astral, atunci când dormim. Uneori oamenii discută cu ei înşişi, îşi dezbat propriile probleme, decizii etc. Putem considera că vorbim cu vocea noastră interioară - vocea acestei fiinţe superioare - şi nu vocea amintirii noastre. Interlocutorul poate fi şi mentorul nostru de la care primim informaţii despre viitor. Auzim adesea oameni spunând că au un „înger păzitor" sau pe cineva care îi observă. Aceşti oameni simt prezenţa mentorilor lor.

Când am luat hotărârea să ne întrupăm şi ne-am renăscut, acesta a fost un eveniment favorabil în plan psihic. Entităţile care ne-au fost prietene în planul astral sau persoanele cu care am fost prieteni în alte vieţi asistă la acest eveniment. Din acest conclav al duhurilor, convocat în salonul maternităţii, câteva spirite rămân alături de noi, pentru a se convinge că suntem sănătoşi, că ne descurcăm în planul fizic. Aceste spirite sunt însoţitorii şi sfătuitorii noştri. Dacă în karmă ne este scris să ne îmbolnăvim în fragedă copilărie, mentorii nu se amestecă în planurile existenţei noastre. Aceasta se referă în egală măsură la tot restul vieţii. Pot apărea schimbări de destin dacă persoana, prin comportamentul bun în această viaţă, capătă, prin credinţă, ştergerea karmei negative.

Pe măsură ce creştem, tot mai mulţi mentori pătrund în sfera noastră. Oamenii maturi au în medie cinci-şase mentori. Adesea, unul dintre mentori este conducătorul, iar ceilalţi răspund de câte un aspect concret. De exemplu, unul se poate ocupa de munca şi cariera noastră, altul de sănătate, al treilea de domeniul spiritual, altul de relaţiile sexuale etc.

Pe măsură ce ne schimbăm, unii mentori pleacă, alții vin. Dacă începem o nouă muncă, o misiune importantă şi periculoasă, putem avea pentru această perioadă un mentor special. Unii mentori pot rămâne permanent cu noi, ajutându-ne în toate situațiile.

Putem efectua câteva exerciții pentru a stabili contactul cu mentorii noştri. Trebuie să ținem minte că opiniile mentorilor spirituali nu sunt întotdeauna potrivite pentru noi, tocmai pentru că ei nu au înveliş corporal. Sfaturile lor trebuie urmate cu grijă şi prudență, ca şi sfaturile celor cu înveliş corporal. Mentorii se află lângă noi ca să ne ajute, nu pentru a ne schimba viața.

Există o mulțime de procedee de comunicare cu mentorii spirituali, ca şi cu diferiți oameni. Mentorii pot fi văzuți sub cele mai diverse înfățişări şi în momente diferite. Uneori, studiind aura unei persoane şi căutându-i mentorii spirituali, se pot vedea în aură sfere multicolore. Alteori poate fi văzut un chip de om. Dacă mentorul preferă să aleagă o înfățişare omenească, înseamnă că vrea să ne apară sub înfățişarea pe care a avut-o în una dintre cele mai reuşite vieți ale sale, sau aşa cum poate fi contactat cel mai uşor.

1. Ne relaxăm un minut, apoi împreunăm palmele şi formăm un circuit închis de energie.
2. Formulăm în minte un apel către unul dintre mentorii noştri, rugându-1 să ni se arate.
3. Desfacem palmele, luăm o poziție receptivă şi permitem impresiilor să vină spre noi. Putem vedea un chip omenesc, diverse modele sau culori. Putem să nu vedem nimic, dar putem să aflăm cum arată mentorul, să auzim o voce care-1 descrie etc.
4. întrebăm care este numele mentorului. Putem să auzim acest nume, să-1 vedem scris pe ecranul nostru mental sau să-1 aflăm, pur şi simplu.

5. întrebăm mentorul care-i este misiunea pe lângă noi sau sfera concretă de care se ocupă.
6. îi mulțumim mentorului, ne luăm rămas-bun şi ieşim din transă.
Putem repeta exercițiul ori de câte ori dorim. Putem cere permisiunea să ne vedem mentorul, spunând în gând: „Doresc să-mi văd mentorul care se ocupă de sănătatea mea."
Exercițiul de mai jos este destinat primirii de informații speciale şi de sfaturi de la mentori.
1. Ne relaxăm, punem palmele împreună. Formulăm întrebarea mental. întrebările pot fi: „Voi putea primi un nou loc de muncă?", „Cum să fac mai interesante întâlnirile cu prietenii mei?", „Este cu adevărat utilă această carte?" Ne eliberăm mintea şi ne concentrăm întreaga atenție asupra întrebării.
2. Desfacem mâinile, le punem pe genunchi cu palmele în sus şi primim răspunsul. II putem auzi, îl putem citi pe ecranul mental.
3. Mulțumim mentorilor, ne luăm rămas-bun şi ieşim din transă.
în timpul citirii psihicului unui pacient putem discuta cu mentorii acestuia, cerându-le ajutorul, solicitându-le sfaturi pentru pacient. Uneori ei doresc să îi transmită ceva pacientului şi îi cer vindecătorului să o facă. în general, sfaturile lor sunt bune.
Pentru a intra în contact cu mentorii altor persoane, procedăm la fel ca în cazul mentorilor proprii.

PROCESUL DE VINDECARE ÎN AFARA CORPULUI

Procesul de vindecare în afara corpului se aseamănă foarte mult cu vindecarea pacientului absent. Vindecătorul

îşi îndreaptă atenţia spre imaginea persoanei absente. La vindecarea în afara corpului, corpul astral al vindecătorului îi părăseşte cu adevărat corpul fizic şi intră în aura pacientului. Unii vindecători preferă să lucreze în afara corpului, alţii, să efectueze vindecarea pacientului absent. O persoană-medium este capabilă să-şi supravegheze perechea aflată la muncă şi copiii rămaşi acasă.

Trebuie să simţim în mod real ce înseamnă „Să fim în propriul nostru corp", înainte de a ieşi din el. Dacă nu vom fi destul de grijulii, putem să ne lăsăm uşor energia proprie în aura altuia.

1. Ne relaxăm. Verificăm cât de bine suntem împământaţi. Apoi urmărim indicaţiile din capitolul al doilea despre vindecarea pacientului absent.
2. Ne aflăm în colţul camerei. Apoi revenim în centrul propriului cap. Repetăm acest procedeu de trei ori.
3. Revenim din nou în colţul camerei. Apoi trecem într-o altă cameră a locuinţei noastre. Urmărim dacă ne simţim diferit faţă de situaţiile anterioare.
4. De aici mergem pe acoperişul casei noastre.
5. Apoi, ne oprim pe un nor de pe cer.
6. Acum suntem în aura pacientului nostru. Cum ne simţim? Putem vedea culorile aurei? Ne împământăm pacientul. Apoi îi purificăm aura şi atragem energie cosmică, după care-î scăldăm cu ea aura.
7. Pătrundem în prima chakră a pacientului. O purificăm.
8. Rând pe rând, curăţăm toate chakrele pacientului.
9. Dacă una dintre zonele corpului pacientului are o maladie, pătrundem acolo, ne imaginăm energia de culoare portocalie şi-i scăldăm zona cu ea.
10. Revenim în centrul capului nostru.
11. în aura noastră plasăm un magnet şi atragem cu el energia rămasă în aura pacientului. Repetăm procedeul.
12. Ieşim din transă.

CUNOAŞTEREA CORPULUI NOSTRU
DE CĂTRE PROPRIUL NOSTRU SPIRIT

1. Ne aşezăm în poziția de medium. Circulăm prin corpul nostru lumina de culoare aurie.
2. Creăm o roză (un trandafir) pentru noi. Studiem floarea cu atenție: culoarea, aroma, petalele.
3. Creăm încă o floare (tot un trandafir) în locul în care, de obicei, plasăm soarele. Acest trandafir este destinat pentru spiritul nostru superior. Studiem floarea.
4. Coborâm a doua floare şi o aşezăm chiar în capul celei dintâi, apoi permitem celor două flori să se contopească.
5. Facem să dispară cele două flori şi ieşim din transă.

CAPITOLUL IX
Deschiderea celui de-al treilea ochi
TELEPATIA
Din vestitele tratate RADJA-YOGA, un pasaj spune: „Formele de concentrare care determină o percepție senzorială excesivă sunt cauzate de efortul organismului gândirii", iar comentariu] lui SVAMI VIVECANANDA la acest pasaj: „Aceasta decurge natural din concentrare. Conform yoghinilor, prin concentrarea gândului la vârful nasului vor fi percepute miresme minunate, tot prin concentrare pe vârful limbii se vor simți senzații extraordinare, iar în zona de mijloc a limbii se va simți o senzație tactilă ca o atingere.

Dacă cel care efectuează concentrarea îşi va aduna senzațiile asupra palatului cerului gurii, va vedea lucruri neobişnuite, dar dacă cineva a cărui minte nu este liniştită va dori să efectueze unele din aceste exerciții, fără să aibă încredere în ele, îndoielile sale vor dispărea, atunci când, efectuând un timp exercițiile, va simți pe propria piele aceste efecte, dacă va dovedi stăpânire." (Svami Vivecananda, *Radja-Yoga.)*

CLARMIROSUL

Exercițiul care urmează constă în deschiderea capacităților de clarmiros. Se face dimineața înainte de a vă scula din pat.

Timp de 15-20 de minute concentrați-vă gândul la vârful nasului, stând culcat cu fața în sus într-o poziție relaxată. Nu vă gândiți la nimic. Rădăcina limbii se ține lipită de cerul gurii, în gând se zice mantra „OM", ca un dangăt de clopot auzit de departe. Rezultatul nu se va lăsa mult aşteptat. La început veți simți furnicături în vârful nasului, uneori dureroase. Nu toți veți simți acelaşi lucru. Va apărea ca din senin mirosul unui parfum uşor, care va dispărea în următoarea fracțiune de secundă. Puteți avea aceste senzații şi în cursul zilei.

Reluând exercițiul, mirosul o să apară mai puternic. O să aveți senzația că cineva v-a parfumat întreg dormitorul, după care va dispărea din nou.

Antrenați-vă cu asiduitate, iar timpul pentru apariția parfumului inexistent se va scurta la următoarea concentrare. Veți ajunge să-1 simțiți chiar după câteva secunde de la începerea exercițiului.

Atunci când acest miros va apărea după scurt timp încercați să-1 faceți să apară şi când mergeți pe stradă sau vă aflați în locuri mai puțin plăcut mirositoare. Acest lucru se face prin puterea gândului, cu respirația abia perceptibilă şi cu gura închisă, gândindu-vă la vârful nasului şi pronunțând în gând fraza „fermecată": „Doresc să-mi apară acel miros pe care-1 cunosc în timpul exercițiilor mele." încercați să nu respirați, acest miros va apărea spontan, chiar dacă nu faceți efortul de a inspira „ceva care nu există".

Făcând aceste exerciții cu ucenicii mei, aceştia au obținut rezultate fenomenale chiar din primele minute de exersare. înainte de a efectua exercițiile pentru clarmiros trebuie să purificăm centrii energetici prin diferite tehnici.

El poate fi declanşat şi fără ca omul să facă vreun efort. Acest lucru se face prin concentrarea mentală a unui specialist în parapsihologic care deţine clarviziunea, detectează punctul-senzor al clarmirosului legat de glanda pineală, declanşându-1 prin energia proprie.
Dar acest fenomen deschis forţat, ca şi clarviziunea deschisă prin aceeaşi metodă, nu este de lungă durată. Aproximativ la două-trei luni se încheie, dacă persoanei nu-i stă scris să le aibă deschise sau nu stăruie în cunoaştere. Nu sfătuiesc pe nimeni să şi-1 deschidă forţat. Dacă nu vă este dat să-1 aveţi deschis, nu se va deschide. Alteori destinul ne pune în faţă diferite greutăţi şi în timpul unor probleme grele o fire mai orgolioasă, sau care poate avea capacitatea de gândire psihică, are în minte o armă de distrugere. Am văzut şi asistat la convorbiri de acest gen ale unor persoane care încercau în grup să se concentreze printr-un clarvăzător care le spunea ce se întâmplă cu corpul energetic al persoanei căreia i se transmiteau fel de fel de senzaţii urâte, de care sărmanul nu avea habar. I-am oprit din acel start, închizându-i pentru moment viziunile clarvăzătorului cu un ecran mental. La un moment dat acesta a spus că nu mai vede decât negru iar „marii distrugători" s-au bucurat că şi-au distrus ţinta. Am avut grijă să reorientez toate imaginile create de ei într-un copac uscat de pe marginea drumului şi să fac repede o protecţie persoanei atacate. Le-am spus că nu este bine ce fac, că încalcă etica şi că ceea ce fac ei de fapt se numeşte „magie neagră".
Ucenicii mei au învăţat foarte conştiincios exerciţiul de clarmiros, astfel încât erau cei mai fericiţi când, venind la o nouă lecţie de curs, povesteau ce fel de miresme primeau. La foarte mulţi persista mirosul de santal, sau unul asemănător mirului. Apoi, după zece zile de concentrare, spre marea lor mirare, toţi simţeau aceeaşi mireasmă.
O să simţiţi miresme altfel decât acelea la care v-aţi gândit. Atunci când veţi dori să vă bucuraţi de un anumit

miros, o să apară. încercați să-1 chemați cu gândul, dar nu uitați cât de important este vârful nasului. Concentrați-vă să vă apară mirosul de trandafir, care este mai puternic şi se împrăştie în toată casa. Mirosul acesta va persista un timp, iar după ce veți uita de el va dispărea.

Veți fi capabili să produceți orice miros pe care-1 doriți. O să vi se pară o iluzie. Nu vă speriați, antrenați-vă cu acelaşi curaj. Uneori o să vă apară fără nici un efort un miros la care nu vă gândiți. Veți fi probabil singuri acasă şi căutându-1 nu îl veți găsi. Dar să fiți atenți, în momentul în care va gândiți la ceva îndepărtat sau la o persoană anume, în acel moment va veni mirosul. Este posibil ca respectiva persoană să se fi parfumat cu acel parfum, pe care îl simțiți, încercați să luați contact cu persoana, rugând-o să vă arate ce fel de parfum foloseşte. Pentru un control de la distanță, gândiți-vă încă o dată la ea şi, dacă vă vine acelaşi miros, fiți siguri că este al ei.

Dacă gândul vă fuge la cineva care se roagă acasă, sau în acel moment se află la biserică, vă poate apărea mirosul de busuioc sau tămâie, de lumânări aprinse sau al candelei din biserică. Puteți să-i dați un telefon mai pe seară acestei persoane şi s-o întrebați dacă nu cumva a fost la biserică. Dacă nu se confirmă, întrebați-1 ce făcea la ora Ia care ați perceput mirosul. Fiți sigur că va spune că se ruga lui Dumnezeu.

Vă veți dovedi că nu ați muncit în zadar şi că nu aveți de-a face cu o iluzie, ci cu ceva real.

Experiențele au dovedit că distanța nu are nici o importanță. Veți simți de la intrarea în apartament mirosul robinetului de gaze care n-a fost bine închis. Veți simți ce se pregăteşte azi pentru cină, dacă veți dori să ştiți. Veți putea percepe mirosul unor flori de la un balcon pe care îl priviți din stradă, fără să vedeți ce fel de flori sunt acelea.

Explicația acestui fenomen este simplă: prin concentrarea la vârful nasului, respirația se opreşte instantaneu.

Ca urmare apare involuntar dorința de a mirosi aerul, de parcă ne-am aştepta în fiecare moment să percepem un miros. Concentrarea gândului la vârful nasului are rolul de trambulină necesară pentru a trezi dorința de a mirosi. Această dorință în permanentă creştere excită nervii olfactivi şi îi sensibilizează într-atât, încât se acordează într-o lungime de undă mai mică şi pot percepe astfel mirosuri mai fine, mai discrete, inaccesibile oamenilor normali datorită distanțelor. Capacitatea care se dezvoltă prin exersarea de lungă durată nu se pierde şi hipersensibilitatea nervilor olfactivi rămâne, atunci când fenomenul inițial dispare.

CLARGUSTUL

După ce ați obținut rezultate în „clarmiros" treceți la exercițiile următoare, de concentrare asupra vârfului limbii. Rezultatul dorit va veni mai repede decât în primul caz, având deja deschis un senzor de pe traseul tainic. Exercițiul se poate face şi stând pe un scaun, dar este mai eficace când îl faceți în poziție culcat.

Ochii se țin închişi, gura la fel. Vârful limbii se ține lipit de cerul gurii după dinții din față. In gând se zice mantra „OM", iar concentrarea se face la vârful limbii cu dorința de a simți un oarecare gust (dulce, acru, sărat). Partea interesantă a exercițiului va fi că pe lângă o intensitate neobişnuită, aproape supranaturală, a senzației gustative, veți obține senzația de saționetate, atât de puternică, încât multă vreme după aceea nu veți avea poftă de „specialitățile pe care le-ați putut gusta" în acest fel. Foarte repede veți reuşi să vă controlați gustul cu ajutorul voinței şi veți fi capabil să vă provocați orice gust veți dori.

Dacă mirosul este un gen de emanație şi permite astfel să explicăm faptele prezentate, cu totul alta trebuie să fie

explicația propagării gustului. Pentru aceasta trebuie să existe un contact, chiar şi extrem de scurt, al limbii cu obiectul respectiv. In condiții normale chiar şi o distanță în acest caz nu va fi de real folos.
Percepția va exista de fiecare dată când vom dori să reproducem acest experiment. Oare toate acestea nu sunt halucinații? După definiția dată de un specialist american în 1963, care a întocmit un lexicon cu ajutorul celor mai vestiți specialişti din toate domeniile cunoşterii, „halucinație" înseamnă percepția unor obiecte care în realitate nu există, sau senzații resimțite fără nici o cauză, date de obicei de tulburări ale sistemului nervos, aşa cum se întâmplă în cazurile de delirium tremens.
In primul caz această definiție nu se potriveşte percepțiilor noastre, deoarece mirosurile şi gusturile pe care le-am simțit corespund unor obiecte pe care le-am mai simțit în realitate. Având cauze exterioare, ele nu pot fi presimțite. La fel ca în cazul mirosului, simțim foarte pregnant şi gusturile de la distanță. Dacă omul îşi poate ascuți mirosul atât de mult, încât prin simpla concentrare, să depăşească distanțele şi barierele materiale, această capacitate nu este o halucinație. Altfel ar trebui să credem că toate popoarele apropiate de natură sunt pradă halucinațiilor, sau la fel am putea spune despre câinii şi pisicile care au aceste simțuri foarte dezvoltate.
Trebuie să recunoaştem că simțurile noastre pot deveni părtaşe la asemenea clarsenzații, numai că toate proprietățile percepute de organele noastre (formă, culoare etc.) cuprind alături de natura materială şi o natură fină greu sesizabilă. Aceasta înseamnă că întreaga materie este o radiație de culoare şi mirosuri, care depăşeşte infinit ceea ce putem simți cu degetele sau cu gustul.
Din oceanul de unde sonore omul poate percepe în mod normal un interval de şapte-opt octave, iar din domeniul undelor luminoase rogvaiv-ul (de la roşu la violet). Toate celelalte nuanțe, radiațiile infraroşii, ultraviolete, roentgen,

alfa, beta, gama, radiațiile tehnice etc. rămân nepercepute, deşi în realitate ele există.
Un om care este capabil, prin exerciții adecvate, să-şi dezvolte în mod extraordinar capacitatea olfactivă, îşi va dezvolta si celelalte simțuri.

DESCHIDEREA SIMȚURILOR ÎN HIPNOZĂ

La persoanele care doresc să-şi deschidă aceste simțuri în stare de hipnoză acest lucru are loc „în proporții astronomice" - se pot deschide şi ascuți la maximum.
Dacă într-o mână a celui hipnotizat pentru controlul acestor capacități se aşează o greutate numai cu un gram mai mare decât în mâna cealaltă, acesta ca sesiza imediat diferența. La fel se va întâmpla dacă veți trasa pe jos o linie de trei milimetri şi alta doar de unu, le va deosebi şi pe acestea. Dacă în una din două sticle de vin identice vor fi puse două-trei picături de lichid de altă culoare, persoanele aflate sub hipnoză o va deosebi.
Urechea unui om normal percepe vibrațiile cu o frecvență de la 8 la 646 000 oscilații pe secundă, dar după deschiderea clarauzului în stare de hipnoză le va putea percepe până la IO^{19} oscilații pe secundă. Această cifră constituie mai mult decât frecvența radiațiilor gama-invizibile. în stare hipnotică se poate foarte uşor vedea aura emisă de oameni sau obiecte. Aceste senzații sunt percepute de al şaselea simț care se activează în creier în porțiunea dintre sprâncene. Acolo, în acel spațiu de vid, se formează imaginile „clarvăzului".

CLARVIZIUNEA

Indicația din YOGA-SUTRA privind concentrarea asupra palatului cerului gurii pentru deschiderea clarviziunii

pare la început nebuloasă. în cazul deschiderii celorlalți doi senzori era vorba despre stabilirea limitelor nervilor olfactiv sau gustativ pe o anumită lungime de undă, capătul respectiv al nervului aflându-se foarte aproape de punctul nostru de concentrare (vârful nasului sau al limbii). Argumentul că nervul olfactiv nu se află în vârful nasului poate fi combătut, deoarece prin concentrare starea de tensiune se transmite treptat în zona respectivă.
Dar cum se poate explica transmiterea acestei concentrări a gândului mai departe, prin faringe, până la încrucişarea nervilor optici, nemijlocit lângă **hipofiză,** căci doar în această zonă se pot percepe oscilațiile invizibile ochiului. Experiențele făcute în această direcție dau viziuni uimitoare, dar succesul lor este limitat. Concentrarea nu trebuie făcută asupra cerului gurii, ci asupra chakrei Ajna. centrul substanței fine care se află între sprâncene. Adevărul este că aceasta e **o** muncă destul de grea. De aceea se cere curaj în începerea anumitor exerciții, iar în ocultism nu au ce căuta oamenii fricoşi. Nu li se va deschide niciodată nimic nici acelora orgolioşi sau invidioşi. Mai bine vă lăsați păgubaş chiar de la început dacă sunteți astfel motivat. în momentul intervenției unuia dintre factorii care fac parte din prostia omenească centrul respectiv se închide automat. Exercițiile trebuie să le desfăşurați cu regularitate şi ritmicitate, dar mai mult decât orice - verificarea viziunilor. Luați în considerare şi rețineți că trebuie să deosebiți imaginile reale de cele virtuale.
Puteți face un mic experiment, dacă mai locuiți cu cineva în acelaşi apartament. Fie că persoana respectivă aşează în fiecare seară un obiect într-un anumit loc, fie că acesta este o statuetă sau o vază, trebuie ca a doua zi, din pat, cu ochii încă închişi, să „vedeți" acel obiect aflându-vă în altă cameră. Faceți acest exercițiu timp îndelungat. Ar trebui de fiecare dată să-i identificați noul loc unde este bine pus de acea persoană.

De obicei mesajele vin de la un mentor spiritual care vă va direcționa în căutarea obiectului ascuns. Veți putea recepționa mesajele acestuia şi ar fi de folos dacă vi le-ați nota.
Poate fi de folos şi tehnica respirației din Radja-Yoga, pentru trezirea lui KUNDALINI, dar vedeți să nu încurcați borcanele. Din toate învățăturile pe care le-am făcut singură, până într-un anumit loc am mers foarte bine, dar complexitatea exercițiilor adăugate de sine stătător mi-a stagnat viziunile. Nu mai ştii atunci ce s-a întâmplat. Mai făceam concentrări de acest gen şi cu prietenii, ascunzând lucruri diferite, pentru a le găsi. Aceasta chiar mă amuza la început. Odată un coleg tot ascundea o monedă veche din loc în loc şi de fiecare dată o găseam, dar i-a venit „ideea" să n-o mai ascundă în casă, ci şi-a băgat-o în gură. în viziunile noastre apărea moneda şi doar fugitiv imaginea colegului nostru cu un zâmbet pe buze. De obicei se „vedea" un mic „tablou" legat de monedă, dar tot el apărea în imaginile noastre. I-am spus că n-a ascuns moneda şi că se află la el, dar nu pricepeam în ce loc. Am perceput zâmbetul, fiindcă la a doua concentrare a apărut în viziune doar gura şi buzele, zâmbind. Am deschis ochii şi am zis toți o dată - gura! O găsisem, în sfârşit!
Pentru deschiderea ochiului al treilea, concentrarea gândirii se face numai pe centrul dintre sprâncene - chakra Ajna. După experimentele de mai mulți ani făcute de Saharov, acesta a ajuns la cel mai uşor procedeu de deschidere a „ochiului al treilea", printr-o metodă dictată de mentorul lui spiritual. Această metodă am practicat-o şi eu şi mi-a fost de un mare folos. Fericirea a fost că rezultatele au venit foarte repede. Metoda lui Saharov este folosită de toate şcolile ruse pentru deschiderea chakrei Ajna. O să descriu această metodă pe care am practicat-o la una dintre şcolile făcute de mine şi care mi-a deschis mari orizonturi.

AL TREILEA OCHI

Formula de deschidere a ochiului al treilea este o tehnică ce are o sonoritate deosebită în sanscrită: „OM MAGNE ME SAMRHITA, KHAMADINATHAM RADJA SIDHA." Traducerea este: „Norii sunt adunați asupra mea în activitate, într-un singur punct, cerul este în observare într-o corectă inactivitate pentru realizarea stăpânirii." Ce înseamnă aceste cuvinte? Ce fel de nori şi care cer? Nici cerul şi nici norii nu sunt reali, fapt ce rezultă din faptul că, într-o corectă inactivitate, aceşti nori trebuie să fie adunați într-un anume loc, adică să se afle într-o legătură oarecare cu dumneavoastră. Iar cuvântul „cer"? în sanscrită „KHA" înseamnă în primul rând orificiu al corpului omenesc (în concepțiile indiene astfel de orificii sunt nouă: doi ochi, două nări, două urechi etc.). Deci nu se potrivește. Iar în al doilea rând mai înseamnă şi spațiu aerian, „eter", şi poate fi tradus şi ca „cer", dar acest sens pare a fi tot nepotrivit, deşi SVAMI SHIVANANDA TARASHVATI citează o minunată indicație a vechilor yoghini hinduşi, demnă de atenție. Aceasta glăsuieşte:

„Cel care practică exerciții yoga şi este în stare să şi vadă imaginea reflectată pe cer poate afla dacă întreprinderea lui va fi încununată de succes."

Yoghinii care stăpânesc pe deplin avantajul concentrării spun: „în lumina reflectoare a Soarelui priveşte-ți propria reflectare pe cer, cu privirea fermă. După ce o vei vedea pe cer, în curând îl vei afla pe Dumnezeu."

Cine îşi zăreşte umbra în fiecare dimineață pe cer, acela va avea viața lungă şi nu va muri într-un accident. Dacă viziunea acestei umbre este clară, va avea victorii şi succese. Ei îşi vor putea învinge Prana şi vor putea merge oriunde. Tehnica este destul de uşoară şi deprinderile practice pot apărea în circa şapte-zece zile.

^
„Când răsare Soarele aşezaţi-vă astfel încât corpul dumneavoastră să facă umbră pe pământ şi să o puteţi vedea cu uşurinţă. întoarceţi privirea fermă la umbra de jos, în regiunea gâtului, pentru cinci-zece secunde, apoi priviţi pe cer. Dacă vă veţi vedea întreaga umbră pe cer, este un semn foarte bun. în cazul în care nu o puteţi vedea de la început, continuaţi exerciţiul până o veţi sesiza. Acest exerciţiu poate fi practicat şi la lumina Lunii." *(Lecţii practice de yoga,* pp. 219-220.) Este o tehnică destul de străveche, care promite multe.
Următoarea semnificaţie a cuvântului „KHA" este „punctul dintre sprâncene". Aici se găseşte, aşa cum arată numeroasele reprezentări ale zeilor indieni, toate puterile miraculoase, inclusiv „vederea sacră". Iată ce spune despre acest centru SATHACRANI RUPANTANTRA (p. 87)
„Când un yoghin închide concentrarea sa interioară împotriva temeliei lumii exterioare şi o descompune, el vede în acest loc o scânteie luminoasă şi apoi o flacără arzând, care seamănă cu strălucirea Soarelui între Cer şi Pământ."
în învăţătura mistică yoga, al treilea ochi se află în interiorul acestei flăcări. în SHIVA-YOGA se spune: „Gândul este în centrul dintre sprâncene în forma flăcării opaiţului şi în mijlocul lui este ochiul înţelepciunii."
Această zonă are semnificaţia „OCHIULUI CUNOAŞTERII" în sensul cel mai larg al cuvântului, căruia îi sunt deschise atât cele prezente în trecut, cât şi viitorul, în aceeaşi măsură. Deschizându-se chakra Ajna, are loc deschiderea capacităţilor ascunse - clarviziunea, clarauzul. Yoghinii moderni sunt de acord cu acest lucru. în lucrarea sa *Autobiografia unui yoghin,* PRANDJAM YOGANANDA numeşte acest centru „Ochi spiritual atotştiutor'" sau „Lotusul cu o mie de petale al Luminii". Iar Svami SHIVANANDA spune: „La fel cum trec razele luminii prin sticle sau razele roentgen prin obiecte, yoghinul poate vedea obiectele de după un zid gros, poate afla

conținutul unei scrisori sigilate, poate vedea comorile ascunse sub pământ cu ajutorul ochiului său spiritual interior. Acest ochi spiritual este ochiul intuiției."
Faptul că acest al treilea ochi, denumit şi ochiul lui SHIVA, poate vedea nelimitat în spațiu a fost demonstrat nu numai teoretic, ci şi practic. Este necesar doar să se fundamenteze ştiințific cum învinge acest al treilea ochi timpul, adică felul cum acționează în a patra dimensiune. Faptul în sine nu necesită alte demonstrații.
Deoarece acest ochi se află în afara acțiunii spațiului, sfera acțiunii sale este în afara celor trei dimensiuni, deci în a patra dimensiune, în timp.
Totodată trebuie să subliniem că, aşa cum demonstrează practica celor mai vechi timpuri, în cazul tuturor clarvă-zătorilor, ca şi în zilele noastre, capacitatea acestui ochi nu suferă influența distanței în spațiu şi timp, ci înfrânge orice distanțe şi orice timp.
Cu totul altfel se întâmplă în cazul percepției materiale. După cum ştim, greutatea scade proporțional cu pătratul distanței, astfel încât la o anumită distanță radiațiile cele mai puternice sunt oprite de ecrane de o anumită grosime (de exemplu, radiațiile gama sunt oprite de un ecran de fier cu o grosime de 30 de centimetri, radiațiile cosmice - de un ecran din plumb cu grosime de până la 2 metri). Radiațiile percepute însă de al treilea ochi, numite şi raze CHARPANTIER, sau „N-RAZE", nu-şi reduc intensitatea la nici o distanță şi nu sunt oprite de nici un obstacol material.

TREPTELE MAESTRULUI

în funcție de gradul de deschidere a celui de al treilea ochi, se disting patru trepte de viziuni. Pe treapta inferioară se află viziunile de lucruri neobişnuite. Sunt văzute imagini

ciudate, atrăgătoare, dar nu produse ale fanteziei, ci fenomene pe deplin normale, tipuri sau părți ale acestora în lumină stranie, în nuanțe de culori neobișnuite și fără nici o legătură cu orientarea de moment a gândurilor celui care le vede. Poate apărea ideea că aceste viziuni sunt halucinații. Dar oare realitatea este profund materială, este numai ceea ce percepem cu cele cinci simțuri limitate ale noastre? Dacă, așa cum am arătat mai sus, percepția noastră cu ajutorul simțurilor se poate lărgi până la anumite limite, unde este atunci limita realului perceptibil? Psihologia noastră occidentală se simte derutată în fața acestor aspecte nereale și totuși percepute, iar știința noastră scolastică este mai mult decât înclinată să includă astfel de fenomene stranii la rubrica contradictorie și care nu spune nimic intitulată „halucinații".
Ce spune despre aceasta psihologia indiană?
Yoghinii vorbesc despre așa-numita MANAS CHAKRA sau centrul gândirii, reprezentat în mod simbolic printr-un lotus cu șase petale - centrul de percepție cu șase canale nervoase. Cinci dintre ele sunt canalele simțurilor noastre normale: văz, auz, miros, gust, simțul tactil. Al șaselea canal servește drept conductor pentru impresiile care apar din interior, cum sunt visele și halucinațiile. La prima vedere ne miră îmbinarea percepțiilor sănătoase (vise) și nesănătoase (halucinații), dar aceasta nu este deloc întâmplătoare. A șasea petală a chakrei manas este legată de LOTUSUL CEL ':U O MIE DE PETALE AL LUMINII, considerat sediul spiritului nostru, iar MANAS CHAKRA este sediul conștiinței noastre treze.
Acest fapt este deosebit de important, deoarece în perioada de veghe conștiința percepe realitatea prin cele cinci căi nervoase, iar în timpul somnului, când cele cinci simțuri nu funcționează, aceeași conștiință conduce imaginile visului sau fanteziei prin al șaselea canal, adică direct de la Lotusul cu o mie de petale către al treilea ochi.

Când cele cinci organe de simț exterioare sunt decuplate, în timpul somnului sau în alte condiții, începe să funcționeze și să se dezvolte această a șasea petală a chakrei MANAS, prezentând în fața vederii noastre interioare imaginile visului sau halucinației.
Aceasta este o pură teorie. O dovadă concludentă în sfera practică o constituie, fără să știe, tocmai știința noastră occidentală, prin intermediul psihologilor D.R. Hebb și Haron Woodbreewore.
Deoarece persoanele testate nu erau oameni bolnavi, cu halucinații frecvente, ci oameni tineri, pe deplin normali, în timpul experiențelor au fost deconectate în mod artificial, pentru o perioadă, cele cinci organe de simț. Iar halucinațiile au fost în acest fel reacția pe deplin normală a conștiinței la relaxarea impusă trupului și sufletului. Această reducere a stării de tensiune a fost comparată în mod eronat cu lenea. Mai mult, studenții testați de cei doi cercetători s-au ocupat totuși de ceva anume la început (s-au gândit la problemele lor) și abia după ce deconectarea silită a simțurilor exterioare a progresat suficient, au început să vadă animale preistorice, oameni galbeni, colți de mamut etc. Viziunile studenților sunt dovada că a șasea petală a început să funcționeze treptat și să deruleze embrioane de impresii ale celui de al treilea ochi.
Dacă s-ar continua experimentele acestor savanți studiind științific și sistematic aceste percepții neobișnuite, în loc de a reacționa cu spaimă, s-ar putea obține date care să deschidă noi perspective în această direcție, iar știința noastră ar avea noi posibilități strălucite de cercetare și cunoaștere. Astfel, dispunem totuși de dovezi privind faptul că așa-numitele halucinații apar altfel decât prin organele de simț. Aceleași dovezi le oferă și știința indiană yoga, în afirmarea ideii că omul, dacă reușește să-și decupleze pentru un timp simțurile, intră într-o stare în care poate percepe transcendental.

Fiecare concentrare corectă a gândurilor serveşte acestui scop. Ea abate atenţia Spiritului de la cele cinci simţuri exterioare, le deconectează într-o măsură favorizantă deschiderii celei de a şasea petale a Lotusului.
Prima consecinţă nemijlocită este, în sensul celor prezentate, un fenomen pe deplin normal şi de înţeles: visele devin mai bogate în conţinut, mai explicite, mai logice şi mai vii. Chiar dacă de obicei nu visaţi sau visaţi foarte rar, după primele zile de astfel de exerciţii vor începe să apară vise uşor de memorat. în cursul următoarelor luni, cei care practică astfel de exerciţii constată apariţia de imagini, viziuni şi reprezentări în stare de veghe (în condiţiile deconectării simţurilor pe timpul concentrării).
Acesta nu este un fenomen legat de boală, este la fel de normal ca gândurile, care, aşa cum vom vedea mai târziu, nu sunt create de mintea noastră, ci sunt doar înregistrate de ea. Ele vin şi pleacă fără să ştim de unde şi încotro. Acestea sunt corpuri străine care primesc de la noi forţă, culoare şi impuls, asemenea unui bulgăre de zăpadă, pe care îl rostogolesc toţi participanţii la joc, şi care devine foarte mare sau se sfărâmă în mai mulţi bulgări mici.
Gândurile cuceresc vremelnic mintea noastră, pun stăpânire temporar pe conştiinţă precum nişte oaspeţi neaşteptaţi într-un hotel, pentru ca apoi să plece din nou. Cine se îndoieşte de aceasta să se aşeze mai comod, să-şi relaxeze trupul şi conştiinţa şi să dea frâu liber gândurilor, fără să le limiteze sau să le întrerupă.
După câteva minute experimentatorii se vor convinge că în conştiinţa lor se înregistrează gânduri neaşteptate, uimitoare, absurde, uneori chiar revoltătoare, care nu pot fi explicate ca ţinând de trecut, de educaţie sau de orientarea generală a gândirii.
Atunci experimentatorul va fi cuprins de o senzaţei neplăcută şi îşi va întrerupe firul gândurilor. Experienţa merită însă făcută.

A doua treaptă a viziunilor se atinge când începem să facem ordine în impresiile acumulate în cadrul primei etape. Aceasta se manifestă prin faptul că viziunile anterioare, acele fenomene neobişnuite, se dovedesc pe deplin normale, deoarece pot fi recunoscute în obiectele sau fenomenele familiare, văzute însă dintr-un punct de vedere inedit. Astfel se explică faptul că imaginile cuprinse în a doua treaptă a viziunilor, deşi ne oferă obiectele pe care dorim să le vedem, totuşi ne prezintă detaliile acestora totdeauna în alt fel decât ne aşteptăm. E o dovadă în plus că nu avem de a face cu autosugestii sau cu imaginația, ci că este realitatea. De regulă, totul este aşa cum trebuie să fie, dar văzut în mod diferit. De exemplu, casa o vedem privită dintr-un colț sau de pe acoperiş, adică aşa cum nu am avut ocazia niciodată să o observăm cu adevărat.

O a doua particularitate a celei de a doua trepte de viziuni este mişcarea proprie a acestora, asemenea unui film sau unui peisaj slab luminat sau nocturn. Aceasta se petrece deoarece la început imaginile sunt slabe şi întunecate, ca nişte fotografii vechi şi decolorate, devenind mai intense şi mai colorate pe măsură ce continuăm experimentele. Mişcarea şi viața lor proprie sunt independente de voința observatorului, de aceea ele nu constituie rodul fanteziei sale. Totodată, aceste viziuni mai au şi o altă particularitate uimitoare: răspund la o întrebare pusă nemijlocit. Este suficient să ne gândim în timpul viziunii la orice detaliu al acesteia şi el va apărea imediat în imagine, putând devansa chiar momentul în care ne înregistrăm întrebarea.

Aceasta este din nou o dovadă a caracterului exterior timpului (atemporalitatea) pe care îl au razele spirituale (sufleteşti). Totodată, ne convingem cu uimire că aceste raze trec prin orice obstacole, că pentru ele nu există nici un fel de ecran, perete protector sau graniță. Imaginile viziunilor acestei a doua trepte se referă de cele mai multe

1

ori la prezent sau la trecutul foarte apropiat, mai rar la trecutul mai îndepărtat şi extrem de rar la viitor.
Ele pot fi de asemenea gânduri-formă ale altor persoane, îndeosebi dacă obiectul concentrării constituie un simbol religios sau altceva similar, asupra căruia se concentrează gândurile şi meditaţia a mii de oameni. Aceste imagini nu sunt rodul fanteziei, care generează fenomene mult mai puţin vii şi bine conturate.
în a treia treaptă de viziune, imaginile evoluează până la o claritate deplină şi o frumuseţe a culorilor cu nimic mai prejos decât cele redate cu ajutorul ochilor noştri fizici. Dar viziunile durează puţin timp şi se sting instantaneu, timp de aproape un minut după aceasta menţinându-se ca strălucirea unui bec pe retină după întreruperea curentului electric (ca un fel de pâlpâit). Acest fenomen este semnul tipic celei de a treia trepte, la fel ca strălucirea caracteristică, ca o aureolă a tabloului. Spre deosebire de viziunile primelor două trepte, pline de imagini slab luminate, care se deplasează timp îndelungat prin faţa ochiului nostru interior, viziunile din treapta a treia se aprind instantaneu la intensitatea maximă şi dau o senzaţie de parcă îţi părăseşti propria piele. Această senzaţie de extaz durează pe toată durata viziunii şi se stinge treptat, lăsând o urmă incandescentă. Trebuie să ne obişnuim ulterior ca această senzaţie deosebită să nu ne împiedice să mai percepem tablourile.
Cele trei etape descrise evoluează una după alta şi prezintă, în condiţiile creşterii lente a clarităţii, imagini reale ale lumii substanţelor subtile, această fidelă reflectare a sferei noastre materiale primare.
Ele pot fi atinse, mai mult sau mai puţin uşor, de toţi oamenii care se antrenează suficient folosind o tehnică adecvată. Femeile sunt mai potrivite pentru aceasta, datorită echilibrului lor stabil. Nevăzătorii, ca urmare a aspiraţiei lor foarte puternice către lumină şi dorinţei permanente de a putea să vadă, au de asemenea o disponibilitate sporită

pentru viziuni. Oricine gândeşte are darul celei de a doua vederi şi succesele sale depind la urma urmei numai de răbdarea, stăpânirea de sine şi capacitatea de concentrare.
A patra treaptă este etapa Maestrului. Dacă o reglare de către conştiinţă a acestui ochean sufletesc şi fixarea lui asupra unui anumit obiect, ca într-un focar, constituie caracteristica primelor trei trepte, cea de a patra este caracterizată de percepţia spaţială.
Această percepţie este simulată din toate părţile. O stăpânire perfectă a ei transformă omul în Adept - „Cel care nu mai are ce învăţa", deoarece el vede tot ceea ce doreşte, orice lucru asupra căruia vrea să-şi îndrepte ochii sufletului. El nu mai este nevoit să caute în cărţi pentru a învăţa din experienţa şi cunoştinţele altora, nu mai trebuie să facă deducţii logice pe baza experienţei celorlalţi, cum sunt nevoiţi muritorii de rând, cu percepţiile lor limitate în spaţiu şi timp, căci nimic nu va rămâne ascuns celui de al treilea ochi al unui Adept. Pentru a exemplifica starea iniţială pe această treaptă a viziunilor, vom prezenta trăirile luiP ARAD JAMS YOGANANDA:
„Aerul din plămânii mei parcă fusese extras cu o seringă nevăzută, iar corpul era perfect liniştit, dar nu inactiv. A urmat lărgirea extatică a conştiinţei mele. Puteam să văd la multe mile distanţă, vedeam clar pe malul opus al Gangelui, în stânga mea, dincolo de templu, toate împrejurimile aşezării Dashki Nesyara. Pereţii tuturor clădirilor erau luminoşi şi transparenţi, vedeam prin ei oamenii mişcând pe câmpiile din depărtări. Eram fără suflare şi trupul îmi era ciudat de liniştit, dar puteam să-mi mişc liber mâinile şi picioarele. Timp de câteva minute am făcut încercări să-mi închid şi să-mi deschid ochii. Corpul meu părea făcut dintr-o substanţă eterică, gata să plutească în aer. Perfect conştient de tot ce era fizic în jurul meu, m-am orientat şi am făcut câţiva paşi, fără să întrerup această viziune prea fericită" *(Autobiografia unuiyoghiri)*.

CAPITOLUL X

Teoria şi practica tragerii spirituale cu arcul

Din cuvintele lui SVAMI SHIVANANDA SARASVATP. „Imaginați-vă omul ca pe un arc, principiul gândirii ca pe o săgeată şi pe DUMNEZEU ca pe o țintă. Țintiți cu luare-aminte şi cu mare atenție şi când săgeata va fi una cu ținta veți deveni una cu DUMNEZEU" *{Lecții practice de yoga).*

Când privim un anumit timp doar un singur obiect oarecare, conştiința noastră se găseşte în apropierea obiectului, de parcă „tentaculele" sufletului s-ar întinde până la obiectul observat. Imediat ce închidem ochii, „tentaculele" se retrag, de parcă am retrage conştiința înapoi la baza nasului. Dacă deschidem din nou ochii, conştiința înaintează, iar dacă îi închidem - revine la rădăcina nasului. Prin urmare, conştiința se deplasează o dată cu privirea. Vom face acum încă o experiență. După ce am închis ochii, ne imaginăm obiectul pe care tocmai l-am observat. în aspirația sa de a reține obiectul observației, conştiința porneşte lent în interiorul capului, acolo unde de fapt îi este locul, resimțindu-se în această zonă din mijlocul capului o presiune oarecare, perceptibilă.

Aceasta nu durează prea mult. în scurt timp, vom simți din nou, pe neaşteptate, că privirea şi o dată cu ea şi conştiința

sunt orientate din nou din afară. Conştiința se deplasează în aceste două direcții, dar până când ne vom concentra asupra a ceva anume, rămâne la rădăcina nasului. Această presiune apare exact în locul în care se află hipofiza (deasupra mijlocului liniei care uneşte orificiile celor două urechi). Dar îndată ce conştiința se va transfera din acest centru mai departe spre interiorul capului (către glanda pineală), privirea (ochilor închişi) țintește din nou înainte. Săgeata este lansată.

Astfel, am aflat taina tragerii spirituale cu arcul înainte de a prezenta în detaliu procesul acțiunii telepatice asupra lumii înconjurătoare. Vreau să subliniez că, din cauza lipsei evidente a mijloacelor lingvistice, suntem nevoiți să recurgem la termeni străini de psihologie şi telepatie. Am în vedere aici cuvinte ca „ARC", „A TRAGE", „SĂGEATĂ" etc. Nu trebuie să ne incomodeze aparența lor „neştiințifică". Tendința către o exprimare într-un limbaj elevat, „științific", este proprie europenilor. Filozofii indieni preferă să folosească termenii limbajului uzual.

Procesul acțiunii telepatice se descompune în următoarele etape:

SE IA ARCUL - Deoarece ARCUL este reprezentat de silaba „OM", repetarea la început a acestui cuvânt (chiar şi în şoaptă) excită întreaga zonă a hipofizei (vom arăta mai jos din ce cauză se petrece aceasta). Repetarea silabei „OM" cu o pronunție corectă (A-O-U-MMM, ca un singur sunet, chiar de la „A" începe cu un zumzet) realizează în plus o concentrare a spiritului.

SE AŞEAZĂ SĂGEATA - Deoarece săgeata semnifică principiul gândirii (Duhul, Spiritul sau propriul „EU" sau ATMAN), aceasta înseamnă alegerea unui anumit obiect drept țintă.

OCHIREA ȚINTEI- Este deja explicatul TRATAKA sau UPAZA - devotamentul față de obiectul care determină

orientarea spirituală - simțul orientat spre reprezentarea obiectului.
ÎNTINDEREA ARCULUI - întinderea arcului cu săgeata în sensul opus obiectului, retragerea, adică deplasarea conştiinţei către centrul capului. Această tensiune se realizează exclusiv printr-o cufundare tot mai mare în natura obiectului. Când această tensiune (concentrare) atinge punctul maxim, are loc lansarea săgeții, adică detenta conştiinţei care zboară acum către ținta sa.
ZBORUL SĂGEȚII- Arcaşul priveşte către țintă aşteptând lovitura. El nu mai reține săgeata (nu-şi mai concentrează gândul), ci observă dacă săgeata lui a nimerit în centrul țintei, alături (viziunea nu este cea dorită, ci apar viziuni neobişnuite) sau a căzut pe pământ fără să lovească ținta (absența viziunii). în acest din urmă caz, arcaşul trebuie să pună o nouă săgeată în arc (trebuie să reia concentrarea de la început), căci după ce ai lansat săgeata nu mai poți face nimic altceva, decât să vezi dacă nu cumva vântul a abătut-o şi nu loveşte ținta. Această observare a țintei nu este, după cum vedem, în mod obligatoriu legată de observarea lui DUMNEZEU.
Dacă vom compara descoperirea noastră - tainele tragerii spirituale cu arcul - cu formula sanscrită pe care Saharov a primit-o de la mentor la vremea sa, vom constata cu uimire că sunt identice. Căci scurta formulă sanscrită se compune din două părți - o tensiune, norii (gândurile), printr-o corectă reținere a conştiinţei (retragerea) fiind aglomerați într-un singur punct (central încordării arcului prin concentrare) şi apoi, din anularea tensiunii (lansarea săgeții prin meditație), cerul (KHA), adică punctul dintre sprâncene sau rădăcina nasului urmând a fi observat (observarea țintei) pentru a realiza dominația (a stăpâni arta tragerii cu arcul). Din anatomia encefalului este cunoscut că în zona dintre sprâncene se află fosa frontală, adică un spațiu gol (vid) în care nu este nici un fel de centru. Totuşi, toate textele

indiene susțin într-un glas că vederea spirituală se realizează prin punctul aşezat între sprâncene.
Se afirmă că acest ochi al înțelepciunii este gândit ca flacăra unui opaiț aşezat în centrul dintre sprâncene.
în acest caz, centrul n-ar fi trebuit să se afle în frunte, ci în imediata apropiere a rezonatorului vocii noastre, sau cel puțin ar trebui să se simtă în timpul vorbirii. O idee despre poziția corectă a celui de al treilea ochi, spre uimirea noastră, ne oferă ştiința occidentală.
„Ne amintim statuile oamenilor din epocile primitive. Tipurile inferioare sunt în primul rând ciclopice. Acest ochi în mijlocul frunții era un organ caracteristic epocii respective. El nu era un ochi obişnuit, destinat vederii, pentru că atunci, ca şi mai târziu, pe lângă acest ochi animalele inferioare dispuneau şi de doi ochi normali dezvoltați pentru vedere.
Acesta putea fi deci un organ destinat altui simț, pe care oamenii şi animalele din epocile ulterioare l-au pierdut, sau, mai bine spus, organul a rămas în stare rudimentară, la fel ca glanda pineală copleşită de encefal. Encefalul (creierul mare) este gazda intelectului, cel ce a transformat lumea pe care o locuim. După cum atestă dezvoltarea craniului, creierul nostru este mai mare decât cel al omului epocii de piatră. în acelaşi timp, pe când exista acel organ ciclopic, creierul animalelor era foarte mic. Poate că, în procesul evoluției sale, creierul a preluat treptat funcțiile organului stins, care servea cel mai probabil clarviziunii şi atragerii prăzilor" (Edgard D'Aque, *PAMIRKARA). '*
Aceasta poate servi drept argument ştiințific că dorința noastră de a-i reda omului capacitatea de clarviziune prin dezvoltarea glandei pineale (a celui de al treilea ochi), pierdute prin dezvoltarea unilaterală a intelectului, constituie ceva firesc şi pe deplin justificat. Misiunea noastră este să o facem în armonie cu intelectul.

TIMPUL

Practica tragerii spirituale cu arcul trebuie să fie precedată de exerciții pregătitoare: poziția corpului, respirația. Este importantă de asemenea alegerea timpului, după cum rezultă din faptele care urmează.

Aşa cum s-a arătat în partea teoretică, tragerea spirituală cu arcul se execută astfel încât reprezentarea sau, mai bine spus, orientarea interioară asupra obiectului se realizează în interiorul capului, iar de aici mai departe, către al treilea ochi (glanda pineală). Căci cunoaşterea spirituală sau, în limbajul simbolic al UPANIŞADELOR, „lovitura la țintă", poate avea loc doar atunci când s-a stabilit contactul spiritual intern, legătura în mediul de substanță fină între obiect şi al treilea ochi.

Aceasta are loc nu numai atunci când vedem obiectul fără ajutorul ochilor, dar şi la fiecare percepție naturală cu ajutorul simțului văzului, cu deosebirea că în acest din urmă caz va fi atinsă de vibrații numai periferia glandei pineale, iar în primul caz Lotusul cu o mie de petale va fi parțial afectat pentru o fracțiune de secundă şi, ca urmare, se va deschide.

Deplasarea impresiei către interior, denumită în limbajul mistic yoga „rătăcire", are loc în mod normal în regim automat şi necesită la concentrare un efort considerabil, perceput în zona hipofizei ca o presiune fizică. Chiar la examinarea îndelungată a unui obiect fără o concentrare a gândurilor, se simte o uşoară presiune în această zonă, care creşte considerabil dacă ne dorim ceva (de pildă ca obiectul să fie înlăturat din locul respectiv). Acest fenomen poate fi verificat de oricine.

Excitarea a zonei respective (în yoga hipofiza este considerată centrul voinței) are loc la fiecare privire asupra celor ce ne înconjoară, la fiecare manifestare a voinței, cu atât mai puternic, cu cât ne apropiem de orele serii. Ca

urmare, impresiile de peste zi le luăm cu noi, într-un sens, în starea de somn.
S-a mai menţionat că cea de a şasea petală a Lotusului e centrul gândirii, care este cu atât mai puternic excitat şi dezvoltat de-a lungul timpului, cu cât ne concentrăm mai mult asupra unei probleme, excluzând alte categorii de impresii.
Dar, deoarece această a şasea petală este conductorul percepţiilor noastre, în timpul somnului se produc în vis reprezentări de cu totul altă natură, care diferă substanţial de visele normale. în timp ce impresiile de peste zi se depun în mod normal în MANAS CHAKRA (principiul gândirii) şi „continuă să mocnească" pe timpul somnului, determinând astfel vise ciudate, treptat, datorită dezvoltării celei de a şasea petale a Lotusului, se adaugă, chiar dacă lent, percepţiile primite de la cel de al treilea ochi, oricât de scurte şi slabe ar fi la început. Rezultatul îl formează aşa-numitele vise premonitorii, sugestia intuitivă din timpul stării de veghe, viziunea dorită în timpul stării de meditaţie şi, în fine, aşa-numita halucinaţie din timpul bolii. Toate cele trei tipuri sunt însă fenomene identice. Ele apar ca urmare a activităţii celui de al treilea ochi, care se deschide temporar şi parţial.
După cum susţine în continuare învăţătura yoga, al treilea ochi se deschide în timpul somnului, când cel adormit nu visează deloc. Amintim aceasta nu pentru că ar rămâne deconectată conştiinţa noastră ancorată în MANAS CHAKRA. Toată misiunea practicii yoga constă în transferarea conştiinţei noastre din centrul gândirii în al treilea ochi.
Astfel, atingem treapta superioară a viziunilor (nivelul de Maestru), pe când la nivelul primelor trepte conştiinţa se află în MANAS CHAKRA, cu conectarea parţială a celui de al treilea ochi. De aici rezultă că, o dată cu apropierea nopţii, al treilea ochi trebuie să fie conectat tot mai uşor şi deplin.

Astfel, timpul cel mai potrivit pentru aceste exerciţii este seara, după ora 21.00, putând fi prelungit până târziu. Dimpotrivă, dimineaţa trebuie să se efectueze în prealabil exerciţii speciale pentru formarea centrului treaz al gândirii şi centrului voinţei, pentru a alunga somnul din preajma acestora.
Dacă noaptea, înainte de a adormi, putem realiza apariţia imaginilor vizibile fără ajutorul ochilor după numai câteva minute, prin simpla privire în „KHA" (KHAMA DJNATAM - observarea cerului), dimineaţa după trezire, pentru a realiza acelaşi lucru, vor fi necesare una-două ore de concentrare intensă.
Exemplele care urmează demonstrează aceasta.
S-a dovedit că umbrele neclare care apar în întuneric în faţa ochilor închişi constituie începutul viziunilor, care la atingerea concentrării necesare încep să capete contur ca obiecte izolate. Viziunile apar dacă privim în întuneric înaintea ochilor şi încercăm să separăm între ele imaginile care încep să se contureze iniţial neclar. Aceste viziuni apar la dorinţă (viziunile celei de a doua trepte), dar totdeauna în momentul deplinei uitări de sine.
Dimineaţa, la o concentrare intensă asupra ANDJNA (locul dintre sprâncene), cu senzaţia transferării în acesta a tensiunii hipofizei, poate să nu se contureze nimic, cu toată meditaţia de o oră, dar printr-o singură privire în punctul dintre sprâncene, de fiecare dată când conştiinţa se elibe-rează de tensiunea concentrării, viziunile apar foarte clar - părţi de peisaj, frunzişul plopilor din faţa casei noastre.
Desigur, nu orice privire în întuneric ne oferă viziuni, fără nici un exerciţiu prealabil. Pentru aceasta este necesar un antrenament intens. In cazul de faţă însă ne interesează faptul că succesul depinde în mare măsură de ora la care se efectuează experimentele. In general, se poate stabili că în aceeaşi măsură în care tensiunea conştiinţei de-a lungul zilei, din momentul trezirii până la momentul unui somn

sănătos fără vise, se transmite tot mai mult din afară - de la fiecare obiect exterior, prin cel de al treilea ochi, în interiorul glandei pineale - la fel variază şi felul concentrării necesare fiecărei viziuni.
Se poate spune că în permanență conştiința desfăşoară, involuntar, operația de tragere cu arcul, deoarece observarea obiectelor din lumea înconjurătoare reprezintă punerea săgeții în arc şi ochirea, concentrarea asupra lor - întinderea arcului, iar reflexia făcută asupra problemelor de rezolvat - lansarea săgeții. Acest din urmă aspect ne dă şi eventualul răspuns la problema lovirii țintei.
Şi concentrarea în condițiile tragerii conştiente cu arcul este supusă cunoscutelor schimbări: deşi de fiecare dată toate elementele tehnice trebuie să fie prezente, fiecare element este subliniat în mod deosebit, în funcție de momentul zilei. Dis-de-dimineață, principala operațiune va fi ochirea, în jurul orelor amiezii - cu precădere întinderea arcului, iar seara, de la apusul soarelui până când adormim - lansarea săgeții, care se face prin privirea descrisă mai sus, în întuneric în fața ochilor închişi.
în afară de aceasta, fiecare moment al zilei are avantajele şi neajunsurile sale, care trebuie avute în vedere de fiecare practicant al exercitiilor la alegerea momentului potrivit.
Dar este indispensabil să se respecte cerința menținerii momentului, o dată ales. Timpul nu trebuie schimbat, deoarece altfel se pierde orice ritm. Este o premisă obligatorie!
Yoghinii apreciază îndeosebi momentul răsăritului şi apusului de soare, deoarece în aceste clipe omul, ca şi lumea exterioară, radiază o linişte profundă, se află într-o stare gânditoare, ceea ce se simte chiar în zgomotele unui mare oraş. Pentru noi, locuitori ai vestului, este de preferat apusul soarelui, aceasta şi pentru motivul că, datorită civilizației, suntem obişnuiți cu o altă împărțire a timpului decât indienii.

La răsăritul soarelui, îndeosebi primăvara, vara şi toamna, este îndoielnic că avem posibilitatea să ne menţinem centrul gândirii suficient de vioi pentru o concentrare profundă. Desigur, fiecare cititor este liber să-şi aleagă momentul dorit, dar alegerea trebuie făcută doar o singură dată, nemodificând-o.

Deoarece, aşa cum am arătat anterior, în timpul somnului şi mai ales al somnului fără vise al treilea ochi se deschide de la siqe, de aici trebuie să rezulte că exerciţiile noastre de tragere cu arcul, care dezvoltă a şasea petală a Lotusului, pot influenţa substanţial conţinutul viselor noastre.

Ele devin extraordinar de aproape de realitate prin ascuţimea lor, logica şi claritatea nemaiîntâlnită până atunci. Astfel de vise nu sunt o raritate printre cei care practică acest exerciţiu.

Experienţa practică ne învaţă că aceasta este realitatea. Prima consecinţă a efectuării oricăror exerciţii spirituale este o activitate tumultuoasă la nivelul viselor.

în acelaşi mod pot fi vizitate oraşe, ţări, fără să fi fost vreodată acolo în realitate.

Fiecare dintre cititori care merge pe această cale suficient de multă vreme îmi va întinde mâna în acest sens, căci principalul îl formează aceste experienţe personale, nu posibilele contraziceri şi scepticismul neîncrezătorilor.

Posibilitatea noastră de a vedea fără ajutorul ochilor se dezvoltă astfel pe baza viselor. După pregnanţa lor şi legătura logică cu realitatea vie se pot măsura rezultatele şi eficienţa exerciţiilor. Acest fapt permite o verificare subtilă, exactă şi foarte utilă, a procedeelor cunoscute şi a tuturor detaliilor, îndeosebi când exerciţiile sunt testate înainte de a adormi.

Prin această verificare se poate stabili, de exemplu, că afirmaţia din toate textele yoga despre existenţa legăturii dintre Lună şi al treilea ochi se bazează mai mult pe

speculații decât pe realitate. în cazul Soarelui situația este inversă: privitul (în gând) la discul Soarelui în timpul meditației influențează imediat şi sesizabil visele noastre, le face sensibile, pe când meditația legată de secera Lunii nu are ca rezultat o ameliorare şi înviorare a viselor şi generează simptome vizibile de somnambulism dacă meditația este efectuată în condiții de Lună plină.
Despre influența exercițiilor asupra viselor vom vorbi mai târziu. Rezumând, trebuie să subliniem încă o dată că momentul ales pentru desfăşurarea exercițiilor are un rol deosebit de important, deoarece succesul în arta tragerii mentale cu arcul depinde în mare măsură de el. Adesea, ne putem chinui ani la rând efectuând exerciții fără nici un progres vizibil, dacă nu ne vine în minte la momentul potrivit că nu am făcut cea mai bună alegere a timpului de desfăşurare, care nu corespunde particularităților individuale ale exercițiului, ceea ce nu conduce la succes.

RESPIRAȚIA

Respirația înaintea exercițiilor şi nemijlocit după efectuarea lor constituie următorul factor important, poate cel mai important dintre toți, deoarece creează premisa fizică pentru efectuarea unor exerciții de succes, realizarea unor procedee deosebite condiționate de momentul zilei, deci printr-o funcționare corespunzătoare a „arcului".
Când un adevărat arcaş se aşează în poziția de tragere, el se concentrează, întinde de câteva ori coarda pentru a proba arcul şi a verifica forța şi elasticitatea acestuia. La fel trăgătorul cu arcul minții trebuie să-şi adune forțele interioare şi, înainte de toate, să-şi verifice elasticitatea psihicului, deoarece întregul succes depinde numai de capacitatea acestuia de a se relaxa, de a lansa săgeata.
Acest lucru este înlesnit, în primul rând, de o tehnică deosebită a respirației. Aceasta reprezintă principalul instru-

ment yoga, deoarece respirația se află în cea mai strânsă legătură cu concentrarea gândului.
Dacă ne concentrăm, de exemplu, asupra unui zgomot oarecare de pe stradă, respirația se opreşte pentru o clipă. Invers, când ne ținem respirația, gândurile care au rătăcit până în acel moment în toate direcțiile se restrâng, orientându-se într-una singură. Acest fapt a permis yoghinilor, încă din cele mai vechi timpuri, să elaboreze două variante de tehnică: RADJA-YOGA şi HATHA-YOGA.
Dacă fără vreo concentrare specială facem efortul de a menține în gând o anumită imagine, respirația continuă trece mai întâi în respirație nesesizabilă, apoi apar viziuni uşor luminescente.
De dimineață, timp de o jumătate de oră, m-am antrenat în relaxarea respirației, care a devenit de la sine continuă. Au început să apară viziuni neclare, succedându-se una după alta, ca într-un caleidoscop. între altele, au apărut contururile neclare ale oraşului Benares, pe care am vrut să le văd.
Această uimitoare influență a respirației asupra obținerii viziunilor confirmă posibilitatea verificării prin vise.
Practica a demonstrat că respirația nesesizabilă practicată înainte de a adormi în locul discului solar are ca rezultat vise la fel de remarcabile.
Deoarece în aceste exerciții respirația are un rol atât de important, reamintim pe scurt ce trebuie să înțelegem prin respirație continuă şi respirație nesesizabilă.
în yoga există o serie de exerciții de respirație. Pentru nevoile noastre va fi suficient să stăpânim un singur exercițiu, aşa-numitul „KEVALI".
Este un exercițiu dublu (binar), compus din respirație continuă şi respirație nesesizabilă. Deşi putem să ne antrenăm separat în fiecare dintre aceste procedee de respirație, efectuând exercițiul BRAHMARI („Albina" - respirație continuă) şi MURIAHA (respirație asurzitoare, amețitoare, de anestezie - nesesizabilă), nu ar fi necesar, deoarece respi-

rația nesesizabilă se instalează automat, de îndată ce respira-
ția continuă ajunge în timpul exercițiului la profunzimea
necesară.
în ce constă tehnica „KEVALI"? Se începe cu un exer-
cițiu preliminar, care acționează ca un calmant asupra
întregului corp, îndeosebi asupra tuturor nervilor. El este
numit TELAMIUKTA (legat de ritm) şi se efectuează astfel:

EXERCIȚIUL RITMIC DE RESPIRAȚIE PRELIMINAR

Ne aşezăm drept şi respirăm în faze egale: patru secun-
de inspirație, patru secunde expirație. Ne este de ajutor
reprezentarea acestor mişcări respiratorii sub forma mişcă-
rilor unui pendul, de exemplu, de parcă acest pendul ar trece
printr-un corp sau printr-un anumit punct al acestuia (cum
este locul dintre sprâncene), balansându-se către interior şi
apoi revenind către exterior.
Durata mişcărilor respiratorii nu are un rol important,
prezintă importanță numai regularitatea, amploarea şi ritmul
mişcării. După un timp, începem să creştem durata repri-
zelor de inspirație şi expirație de la patru la douăzeci-trei-
zeci de secunde. Aşa cum ne demonstrează experiența, acest
exercițiu preliminar ajută în creşterea de imagini în cadrul
vederii fără ajutorul ochilor.
Când atingem punctul în care o prelungire a reprizelor
de inspirație şi expirație devine deosebit de obositoare,
trecem la exercițiul de expirație „KEVALI".

KEVALI (EXERCIȚIUL PROPRIU-ZIS)

Acum încercăm să atenuăm, pe cât posibil, fazele de
trecere de la inspirație către expirație şi invers, astfel încât

să se obțină, practic, un procedeu de respirație continuă. Deşi scopul principal este tocmai înlăturarea limitelor de separație dintre inspirație şi expirație, la început pauza se va produce de la sine. Aceasta este prima parte a exercițiului. Când această fază a respirației se va consolida, ea va trece pe neaşteptate într-o a doua formă, în care pauza se produce fără aer în plămâni. Aceasta este respirația nesesizabilă. în cazul primei faze, ni se pare că avem în permanență plămânii plini cu aer, expirând doar din când în când pentru a inspira o nouă cantitate de aer. Cea de a doua fază care apare, când va fi atinsă limita de reținere a respirației, este însoțită de senzația opririi respirației, într-atât de puțin sesizabilă este.
Această metodă KEVALI este principala armă a arca-şului spiritual, căci prin intermediul acestor tehnici speciale de respirație el poate influența ambele componente ale tragerii cu arcul: concentrarea (întinderea arcului), în prima parte a exercițiului - respirația continuă -, şi meditația (lansarea săgeții), în a doua parte - respirația nesesizabilă. Aşa cum concentrarea merge întotdeauna mână în mână cu respirația continuă, la fel meditația este foarte strâns legată de respirația nesesizabilă. Astfel, cel care doreşte să devină un arcaş măiestru, trebuie să se străduiască să-şi însuşească KEVALI.
Dar acest exercițiu de respirație mai are o calitate mai importantă decât prima: influențează activitatea inimii într-o asemenea măsură, încât cu timpul inima se va afla sub controlul deplin al posesorului ei. Această realizare este confirmată de practică.

POZIȚIA CORPULUI

Există încă un factor important, trecut adesea cu ve-derea sau neglijat, deşi este la fel de important ca respirația. Este poziția corpului, modul de aşezare (ASANA).

Trebuie să îi dăm o atenție deosebită, nu numai pentru că în acest fel este calmat corpul şi principiul gândirii (ne putem concentra asupra unui obiect şi fără a elimina o boală sau o durere ce ne deranjează), ci mai degrabă pentru că o poziție incorectă ne poate anula toate eforturile.
Vom încerca să explicăm aceasta. în ce constă de fapt tehnica respirației PRANAIAMA, despre care am vorbit? Nu numai în prelungirea respirației, căci PRANA este ceva mai mult, mai cuprinzătoare decât respirația. Ea este energie vitală, care ne menține viața în corp şi determină funcționarea atât a plămânilor, cât şi a inimii şi tuturor celorlalte organe.
Prin urmare PRANAIAMA determină prelungirea funcțiilor energiei vitale, polarizează totdeauna în corp sub forma respirației solare (jumătatea dreaptă a corpului încărcată cu magnetismul pozitiv) şi a respirației lunare (jumătatea stângă a corpului încărcată cu magnetism negativ).
Fiecare se poate convinge de acest lucru. Dacă ne observăm cu atenție respirația, vom descoperi că ea curge liber numai pe o jumătate a nasului, pe când cealaltă este mai mult sau mai puțin blocată, situație care se schimbă regulat, la fiecare două ore. Partea stângă a corpului primeşte energie vitală, iar partea dreaptă o distribuie în corp. Atât timp cât cele două fluxuri vitale se află în echilibru, omul este sănătos, dar dacă se instalează o dizarmonie, el se îmbolnăveşte.
Aceasta este o teorie care stă la baza metodei străvechi chinezeşti de acupunctura, atât de modernă astăzi. Ea poate fi demonstrată cu uşurință în practică şi este punctul de plecare al întregii teorii despre yoga, despre poziția corpului. Fluxurile magnetice trebuie să fie legate între ele într-un mod ordonat şi, în primul rând, întregul circuit magnetic trebuie să rămână închis.
Dacă s-ar pune numai problema reținerii fluxului de sânge în anumite organe şi părți ale corpului, de exemplu în

genunchi, la poziția „Lotus" sau în poza pancreatică, ar rămâne fără explicații o întreagă serie de efecte la fel de importante, mai mult, ar fi eliminat rolul care revine poziției picioarelor.
Ce poziții „stând aşezat" sunt mai utile la tragerea cu arcul? Popoarele orientale preferă, după cum veți vedea pe bună dreptate, să şadă cu picioarele încrucişate, „turceşte" (cum stau la noi croitorii). Popoarele occidentale, dimpotrivă, se simt bine numai în fotoliu sau pe scaun.
Indiscutabil, cea mai bună poziție şezând este PADMA-SACA - poziția LOTUS, deoarece permite cuplarea în totalitate a fluxurilor magnetice din mâini şi picioare:
1) Toată jumătatea inferioară a corpului, până la plica inghinală, este practic deconectată;
2) Se atinge cea mai mare concentrare de potențial magnetic în mâini şi picioare, care se ating unele de altele, degetele mâinilor putând fi împreunate.
Dar din cauză că şederea în această poziție este foarte dificilă şi necesită cel puțin o jumătate de an, chiar şi un an, de antrenament, se poate face o concesie. Dacă problema se pune doar ca circuitul să fie închis, este mai bine să ne aşezăm în aşa-numita poziție GARAKASANA, în care ambele mâini şi picioare sunt apropiate.
în practică se obține un rezultat mulțumitor. Deoarece concentrarea curenților magnetici determină foarte repede o fierbințeală puternică de-a lungul coloanei, aceasta poate servi drept indicație fără greş a conectării circuitelor.
Când privim atent Soarele în hipofiză şezând în poziția „LOTUS",în coloană (MULADMARA) se simte destui de repede aceeaşi fierbințeală interioară, care ajunge apoi de-a lungul coloanei până la gât. Dacă trecem în poziția GARAKASANA sau întindem picioarele, dispare senzația de fierbințeală. Aceasta revine dacă reluăm poziția „LOTUS" simplificată MUKTASANA, care poate fi realizată în două variante:

1) Adevărata MUKTASANA, la care picioarele sunt aşezate unul peste celălalt;
2) Aşa-numita IADJNA-VALKIA - în care picioarele sunt aşezate unul lângă celălalt.
în cazul poziţiilor obişnuite şezând pe scaun sau în fotoliu rămâne în vigoare regula: circuitul magnetic trebuie să fie închis, iar picioarele să fie aşezate unul peste altul.
Trebuie să dăm atenţie şi poziţiei mâinilor, deoarece, prin comutarea magnetică, ea influenţează respiraţia şi concentrarea. Aceasta se vede cel mai bine din exemplele practice.
Saharov zicea că şi poziţia mâinilor influenţează durata concentrării. De exemplu, conştiinţa care a atins nivelul meditaţiei revine la concentrare cu respiraţie continuă dacă aşezăm mâinile pe genunchi (CIJ-MUDRA). Dacă încrucişăm mâinile, meditaţia se reia.
In timp ce poziţia mâinilor cu palmele pe genunchi în cadrul poziţie LOTUS determină respiraţie continuă însoţită de concentrare, adică creşterea duratei pauzei la respiraţie, deci cu aer în plămâni, aşezarea mâinilor pe tălpi conduce imediat la apariţia fazei în expiraţie, deci cu plămânii fără aer.
Rezumând, vreau să mai arăt încă o dată că Mentorul i-a recomandat lui Saharov în mod deosebit poziţia şezând MATREIA, cu picioarele încrucişate şi cu mâinile pe genunchi.
Am ajuns la ultima parte şi cea mai importantă a studiului nostru, însăşi practica. Am stabilit că această activitate nu are o evoluţie dureroasă şi nu favorizează ceva asemănător, ci dimpotrivă este benefică şi are ca rezultat o dezvoltare perfect normală a organelor pe care le-am avut cu milioane de ani în urmă, dar pe care le-am neglijat tot acest interval imens de timp, realizând astfel, în locul unei dezvoltări armonice depline, o debilizare a organelor respective şi pierderea capacităţilor legate de ele.

Am descoperit mai departe că, deşi este foarte neînsemnată şi lentă, totuşi e posibilă dezvoltarea hipofizei, care are loc în continuare în mod automat. Aspirația noastră de a lua în mâinile proprii şi de a accelera această evoluție porneşte de la dorința perfect justificată şi naturală a dezvoltării armonice a menționatelor capacități, deosebit de atractive, fără a dăuna rațiunii.
Rămâne nesoluționată problema rezolvării tehnice a acestei dezvoltări şi a termenului până la care se poate obține o evoluție totală a voinței şi a celui de al treilea ochi, aplicând tehnica specială propusă pentru a accelera excitația chakrei.
Teoria yoga presupune, şi aceasta corespunde celor mai noi date ale ştiinței moderne, că pentru o maturizare a creierului nostru este necesară o perioadă de circa un milion de ani. Pentru a reduce durata acestui proces, yoghinii propun o procedură specială, care trebuie să se afle la baza oricărui efort, nu numai a celui mistic. Este vorba despre mantră sau descântec.
Desigur, cuvântul „descântec" nu poate reprezenta traducerea exactă a cuvântului „mantră", căci traducerea termenilor indieni în limbile moderne se poate realiza doar aproximativ. Nu putem traduce „mantra" prin „rugăciune", dar traducând-o ca „descântec" deviem aparent în direcția idolatriei sau vrăjitoriei.
Etimologic, termenul se traduce astfel: „TRA" înseamnă a apăra, a proteja; „MAN" înseamnă „prin intermediul gândirii", deci „Mantra" este o formulă spirituală care ne apără împotriva forțelor ostile. Semnificația aceasta se întinde de la spiritualitatea exterioară a înaltei filozofii a sacralității până la cele mai adânci bezne ale magiei negre. La fel cum o forță naturală (electricitatea, energia atomică etc.) poate fi deosebit de benefică sau aducătoare de moarte, în funcție de nivelul cunoştințelor şi de intențiile

bune sau rele, şi forţa mantrelor poate reprezenta o bine-facere sau conduce la crimă.
Dar oare nu sună pueril, în secolul nostru cu un nivel dezvoltat al ştiinţei, faptul că un descântec sau oricum l-am numi poate birui o perioadă de timp imensă, cum este un milion de ani? Şi totuşi, afirmaţia înţeleptului că se poate sări peste această perioadă de un milion de ani prin repetarea unei mantre de doisprezece milioane de ori nu este atât de lipsită de sens cum pare la prima vedere.
Conform teoriei yoga, pe lângă teoria concentrată care îi formează esenţa, fiecare mantră conţine şi o forţă ascunsă în partea materială a mantrei, numită BIDJA, adică sămânţă. Prin repetarea de multe ori a mantrei, această forţă ascunsă este extrasă şi poate fi folosită. Cea mai măreaţă şi mai puternică dintre toate aceste BIDJA este silaba sfântă OM. Ca în oricare BIDJA, în ea este cuprins sunetul nazal M (un M-M-M cântat sau vibrat) care conţine, conform acestei teorii, întreaga putere a mantrei.
Cum este posibil? Să privim silaba OM, considerând-o mai întâi ca pe un sunet cu destinaţia de a elibera o influenţă fiziologică. Silaba se pronunţă „A-O-U-M", deci ca un sunet în care nu sunt auzite separat nici A, nici O, nici U, nici acest M care trebuie să vibreze chiar de Ja început. De obicei, în BIDJA, M se pronunţă nazal, aproximativ ca grupul „NG" în cuvântul GANG. în el se ascunde întreaga soluţie a problemei.
Această pronunţare nazală face să vibreze, prin palatul moale, acea zonă „KHA", cuprinsă între punctul dintre sprâncene şi glanda pineală. La aceasta trebuie să se adauge şi concentrarea profundă, mereu mai intensă, care, asociată vibraţiilor date de acest M-M-M nazal, excită şi mai puternic hipofiza ca centru al voinţei.
Conform legii generale a biologiei, mai întâi apare necesitatea unei funcţii şi abia apoi se naşte organul respectiv, şi invers, dacă funcţia îşi pierde actualitatea, organul se

atrofiază. De aceea, este necesar ca funcţia respectivă să fie deşteptată din nou în corp, pentru ca să se producă dezvoltarea glandei pineale. Iar aceasta se poate realiza cel mai bine prin repetarea mantrei OM în îmbinare cu dorinţa concentrată de a vedea „KHA".
Mantra poate fi repetată şi în gând, trebuie doar ca la fiecare repetare a acelui M nazal să fie subliniată această operaţiune prin atingerea rădăcinii limbii de palatul moale, asigurând astfel vibraţia întregii zone „KHA".
Acest exerciţiu este numit NABHOMUDRA şi cuprinde următoarele:
„Oriunde s-ar afla un yoghin, orice ar face, el trebuie să ţină totdeauna rădăcina limbii în sus (în atingere cu palatul moale) şi să-şi ţină totdeauna respiraţia." După cum s-a explicat mai sus, este necesar să ne ţinem respiraţia pentru concentrarea gândirii, care se intensifică prin repetarea mantrei OM.
Repetarea acestui OM şi meditaţia asupra semnificaţiei sale reprezintă calea" *(YOGA SUTRA,* 1-28).
Vechii înţelepţi indieni cunoşteau tainele metabolismului, activitatea glandelor cu secreţie internă şi fabricarea hormonilor, descoperiri pe care ştiinţa noastră le-a făcut abia în secolul trecut. Ei mai ştiau şi care este rolul pe care îl au glandele, biocurenţii şi centrii de substanţă subtilă - chakrele - în instalarea unei armonii între aspectele trupeşti, sufleteşti şi divine. Conform acestei învăţături, în cazul unui om care se antrenează după sistemul descris anterior, are loc un metabolism spiritual.
Vibraţiile mantrei activează prin hipofiză ceilalţi centri - chakrele corpului, ale căror rădăcini fizice sunt glandele cu secreţie internă: tiroida, timusul, pancreasul, suprarenalele şi glandele sexuale.
Astfel apare, în paralel cu metabolismul fizic al substanţelor primare şi cu circuitul substanţelor fizice în organism, metabolismul substanţelor fine, în care acţionează ca

regulator principal hipofiza şi care se realizează prin chakre - „staţii ale spiritua-lului", reprezentate prin flori de LOTUS şi cercuri mistice. în total omul are doisprezece chakre - şapte la deplasarea în jos şi cinci la deplasarea în sus. Această circulaţie a substanţei fine prin cele doisprezece puncte (resimţită şi fizic, după antrenamente prelungite, sub forma unei călduri puternice de-a lungul coloanei) corespunde, cum am arătat, unui an de evoluţie naturală, astfel încât un milion de ani de evoluţie poate fi înlocuit în practică printr-un număr egal de circuite (aproximativ un milion).

De aici rezultă că doispezece milioane de repetări ale mantrei au un efect care poate reduce cu adevărat şi în mod substanţial perioada extrem de lungă de timp cuprinsă într-un milion de ani. Durata sunetului special OM pronunţat în modul descris anterior este doar de 2,5 secunde, astfel încât doisprezece milioane de astfel de intervale vor necesita în total circa opt mii de zile, adică douăzeci şi trei de ani. Dacă vom destina exerciţiilor un interval mai mare de timp, durata perioadei de evoluţie va fi mai scurtă: în condiţiile unui antrenament zilnic timp de opt ore, vor fi necesari ceva mai mult de trei ani.

Dar cine, în afara yoghinilor indieni sau călugărilor, care îşi pot consacra în întregime timpul activităţilor spirituale, poate aştepta douăzeci şi trei de ani sau poate destina opt ore zilnic pentru astfel de exerciţii? De aici rezultă că trebuie să încercăm o reducere a duratei necesare, dar nu prin prelungirea timpului zilnic destinat exerciţiilor, ci prin intensificarea lor.

Acestui scop îi serveşte tehnica tragerii spirituale cu arcul, pe care urmează să o studiem în practică. Această tehnică se împarte în trei părţi:

1) Aranjarea săgeţii în arc;
2) încordarea arcului;
3) Lansarea săgeţii.

PUNEREA SĂGEȚII ÎN ARC SI OCHIREA

„Punem în arc săgeata ascuțită de devotament (sacrificiu de sine)" - glăsuieşte textul UPANIŞADELOR. Ce înseamnă „devotament"?

Săgeata este principiul gândirii. Prin meditație, adică prin repetarea exercițiilor de tragere cu arcul, ea nu se ascute, căci dacă vom trage de multe ori şi o săgeată adevărată se va toci. Deci aici nu este vorba despre o simplă repetare a exercițiilor care trebuie să ascută săgeata, adică principiul gândirii. în al doilea rând, săgețile se ascut de obicei înaintea tragerii cu arcul.

Cuvântul „UPAZA" din original („plin de aşteptare, salută şezând") ne oferă explicația. Când textul indian are în vedere meditația, se foloseşte termenul DHIANA sau un cuvânt derivat la rădăcina DHI (DHIA). Termenul de „UPAZA" se traduce însă cel mai bine drept „imagine eudetică".

Să vedem acum în ce fel poate aceasta să ascută săgețile. Termenul grecesc „euderic" înseamnă imagine, figurativ. Prin urmare, imaginea pe care mai întâi ne-o închipuiam există într-o reprezentare. Este necesar să avem mai întâi o imagine - reprezentarea plastică a obiectului dorit. Presupunem că dorim să vedem o anumită persoană, ca rezultat al vedeniilor noastre. Alcătuim portretul acestei persoane. Ce urmează?

în majoritatea lucrărilor se recomandă să ne concentrăm, prin aşa-numita privire centrală, asupra punctului dintre sprâncenele portretului şi să privim fără să clipim. Astfel, să presupunem că putem vedea dintr-o dată întregul obraz. Se afirmă că dacă ne vom muta privirea pe chipul portretului de la un ochi la celălalt, la gură, la nas, ureche etc., nu vom realiza o percepție unitară. Pe lângă aceasta, privirea trebuie să fie fixă, fără a clipi.

Cu alte cuvinte, trebuie să privim fix un singur punct, pe cel dintre sprâncenele portretului, fără să dăm atenție lacrimilor, care numai după unu-două minute de privit fără să clipim vor începe să ne întunece vederea. Se recomandă să nu le dăm nici o atenție.

Toate acestea sunt însă total aeadevărate. în primul rând, se amestecă între ele cauza şi efectul, în al doilea rând este mai bine să procedăm exact invers. Tocmai mutatul privirii de la o parte a chipului la alta este cea care se recomandă. Privind într-un singur punct fără să clipim, cum se recomandă în unele cărți indiene despre yoga, nu vom obține o concentrare a gândurilor, ci dimpotrivă, când concentrarea gândurilor atinge un anumit nivel, privirea fixă fără a clipi vine de la sine, ca o consecință, şi vom putea privi astfel o jumătate de oră sau chiar mai mult, fără nici un antrenament.

în al treilea rând, exercițiul se numeşte în original TRATAKA, adică plimbarea privirii pe suprafața obiectului, pentru a evita orice abatere (TRA - a preveni şi AT - alunecare, plimbare). Dacă ar fi „Prevenirea alunecării privirii, cuvântul nu ar fi fost TRATAKA ci, dimpotrivă, ATAKATRA.

Această alunecare a privirii, plimbarea ei pe suprafața obiectului, este necesară deoarece privirea face gândul să se mențină cel mult câteva secunde asupra unui amănunt oarecare. în momentul următor privirea urmată de gând alunecă mai departe şi trebuie readuse printr-un efort în punctul inițial. în viața noastră fenomenul acesta are loc în permanență atunci când dorim să ne concentrăm asupra a ceva anume.

Dar aceasta nu ne face defel să progresăm în ceea ce priveşte capacitatea de concentrare. Mult mai indicat este ca, la concentrarea asupra unui aspect anume, să folosim această uimitoare particularitate a privirii şi gândirii legată de ea, pentru a privi fiecare detaliu numai atât timp cât îi

este necesar privirii pentru memorare, trecând apoi imediat la un alt detaliu, pentru a nu permite privirii şi gândului să reuşească ruperea firului de gânduri realizat prin concentrare (mai corect, prin meditaţie).
Această alunecare a privirii are ca scop ceva mult mai important decât o concentrare neîntreruptă. Deoarece TRATAKA nu constituie încă o concentrare a gândurilor în sensul cel mai direct, ci doar pregătirea pentru aceasta, adică doar punerea săgeţilor în arc şi ochirea. Concentrarea reprezintă întinderea arcului.
Comparaţia pe care o facem cu procesul tragerii cu arcul este şi mai reuşită dacă adăugăm şi o scurtă examinare a ţintei, deoarece TRATAKA se compune din două părţi: o primă parte o reprezintă această alunecare a privirii despre care am vorbit, pe când cea de a doua parte se efectuează cu ochii închişi. Tocmai aceasta reprezintă ochirea centrului ţintei, care se menţine pe toată durata tragerii cu arcul, chiar şi după lansarea săgeţii rămânând sub forma aşteptării ca săgeata să lovească ţinta.
La fel ca la ochirea reală, când ochiul nu vizează întreaga ţintă sau părţi ale acesteia, ci doar centrul, a doua parte care compune TRATAKA înseamnă nu o continuare a alunecării cu ochii închişi a principiului gândirii, ci orientarea conştiinţei asupra centrului obiectului. Aceasta ne va reuşi dacă săgeata este ascuţită.
Când privim obiectul, este vorba nu despre dorinţa de a memora părţi ale acestuia ca să ni-l putem închipui apoi, ci doar să căpătăm senzaţia acestui obiect, imaginea sa eudetică, o orientare asupra lui, o aspiraţie, mai pe scurt devotamentul pentru acesta.
Acest devotament, deşi reprezintă doar pregătirea pentru concentrare, trece ca un fir roşu prin centrul întregii tehnici. Cu cât acest devotament total este mai puternic, cu atât săgeata conştiinţei este mai ascuţită, cu atât întinderea arcului care trebuie efectuată numai de către devotament se

va face mai uşor şi cu atât mai sigură va fi lovirea centrului ţintei.
Astfel, „şederea în aşteptare" este forţa motrice a întregului proces de tragere cu arcul. Succesul sau insuccesul ei depind de acest devotament: dacă cel care efectuează exerciţiul nu reuşeşte să-şi trezească un simţ eudetic corect faţă de obiectul ales, fie pentru că acest obiect nu-i spune nimic şi nu poate simţi contactul cu el, fie din alte cauze, săgeata nu va lovi centrul ţintei sau nu va nimeri ţinta, ci va lovi *cu* totul alt punct sau va cădea pur şi simplu pe pământ. Ajunge însă atâta teorie!
înainte de a alege obiectul, trebuie să ne luăm o măsură de precauţie - să realizăm crucea spaţială a lui BUDDHA. Ne aşezăm în poziţia cunoscută şi trimitem în toate direcţiile - înainte şi înapoi, la stânga şi la dreapta, în sus şi în jos - gânduri pentru pacea lumii şi urări de bine aproximativ astfel:
„Fericire tuturor fiinţelor, pace tuturor fiinţelor, bucurie tuturor fiinţelor."
Cu cât mai des vom face aceasta, cu atât ne va fi mai bine. Vom afla mai târziu că al treilea ochi, o dată deschis, construieşte o adevărată punte către ceea ce vedem cu el: gândurile acţionează asupra obiectului viziunii. Obiectul acţionează asupra noastră şi cu cât obiectul este mai puternic, cu atât mai puternic va fi impactul lui invers.
De aceea trebuie să ne ferim să trimitem gânduri pline de ură sau dorinţe josnice de cucerire, asuprire etc., deoarece vom culege ce am semănat.
Această poziţie armonică faţă de tot ce ne înconjoară realizează o bună protecţie şi pentru noi înşine, deoarece respinge gândurile rele ale celorlalţi: fiecare gând al altuia este o entitate materială, care are formă, culoare şi greutate.
Alegem deci obiectul. Cel mai bine este să alegem discul solar cu semnul OM care se află pe coperta cărţii. Discul singur nu ne-ar permite explorarea cu ajutorul privirii şi ar

pune sub semnul întrebării întregul procedeu TRATAKA.
Vom decupa din hârtie un disc, pe care ii vom lipi pe un fond albastru deschis, care trebuie să reprezinte cerul. Pe acest disc lipim semnul alb care formează cuvântul OM şi, dacă dorim, nişte raze aurii, în jurul soarelui. Aceasta nu este o joacă, ci un ajutor de preţ pentru ochi, cum ne *ypm* convinge imediat.
Ne aşezăm în faţa acestui disc solar şi îl privim două-trei secunde. înainte ca privirea să alunece de pe suprafaţa lui, începem mişcarea de explorare: mai întâi pe raze, apoi pe literele albe ale cuvântului OM, apoi din nou asupra discului, a razelor etc. Toate acestea durează două-trei minute. Apoi, închidem ochii.
în întuneric vedem în faţa ochilor închişi urma discului solar, care dispare lent. Această urmă nu ar fi existat dacă n-ar fi fost fondul şi ar fi trebuit să ne concentrăm direct asupra imaginii soarelui, cum fac orbii. Unele dintre lucrările indiene recomandă privirea reală către Soare.
Dar această interpretare vine de la necunoaşterea faptului că cerul (KHA) din scrierile respective nu reprezintă cerul fizic, ci locul plasat deasupra palatului. De aceea, privitul soarelui recomandat de lucrările respective poate fi doar imaginar.
Privitul discului solar se realizează foarte distinct în zona hipofizei, ceea ce arată conectarea centrului hipofizei. Dacă, aşa cum se întâmplă în zorii zilei, când conştiinţa nu este încă perfect trează, nu apare această senzaţie, nu are nici un sens şi continuăm tentativele.
Cel mai bun mijloc de a obţine senzaţia de presiune este MUNAKI MUDRA - „pecetea broaştei": rădăcina limbii se atinge de palatul moale, de care se freacă de câteva ori. Seva produce imediat senzaţia căutată. Această poziţie a limbii se recomandă totdeauna la exerciţiile de respiraţie şi în toate cazurile de concentrare.

ÎNTINDEREA ARCULUI

„întinde arcul cu conştiinţa îndreptată către suflet" - glăsuieşte formula.

Orientarea sufletului este devotamentul faţă de obiect dobândită prin TRATAKA şi care reprezintă singura forţă elastică, cea cu ajutorul căreia se întinde coarda arcului. Această întindere a arcului reprezintă cea mai importantă parte - concentrarea.

Dar apare o problemă: asupra cui urmează să ne concentrăm - asupra obiectului, adică a reprezentării acestuia în conştiinţă, deci asupra formei exterioare, sau asupra centrului în care este prezentată această formă, deci în primul rând asupra centrului dintre sprâncene, centrului hipofizei, sau asupra unui alt punct din cap, de exemplu asupra creştetului, unde indienii consideră că se găseşte orificiul lui BRAHMA - poarta NIRVANEI.

Astfel de probleme derutează un începător. Sunt necesari ani, zeci de ani sau chiar o viaţă de om, până când începătorul ajunge la concluzia că toate aceste probleme sunt inutile. Principiul gândirii îşi găseşte singur cea mai bună cale şi centrul potrivit, dacă se realizează o concentrare corectă.

Dar când o putem numi corectă?

Concentrarea este corectă atunci când se dezvoltă de la sine din etapa precedentă, adică din TRATAKA, din devotamentul faţă de obiect, pe scurt, din concentrarea asupra senzaţiei obiectului. Textul indian vorbeşte clar despre întinderea arcului cu conştiinţa orientată spre suflet.

Dar ce înseamnă concentrarea asupra senzaţiei obiectului?

Dacă este concentrare a gândurilor, atunci nu cumva trebuie să însemne că gândurile noastre trebuie să fie concentrate asupra obiectului, cu alte cuvinte că noi înşine trebuie să fim concentraţi asupra gândurilor noastre despre

acest obiect? în toate cărțile de yoga este scris că trebuie să stăpânim gândurile, să le concentrăm în finalul evoluției logice sau să le înlăturăm.
Asemenea cerințe se găsesc însă (ceea ce îl va mira, probabil, pe cititor) numai în cărțile de yoga apărute în Occident. Nicăieri în scrierile originale indiene nu le vom găsi. Așa-numita concentrare a gândurilor există numai în lucrările occidentale sau scrise de indieni pentru Occident. în textele sanscrite nu există nici o expresie echivalentă. Ceea ce în lucrările occidentale se numește concentrare din cauza absenței unui echivalent exact, în textele indiene apare ca „DHARANA" - „REȚINERE, PERSEVERENȚĂ". „DHARANA" nu se referă la propriile noastre gânduri, care nu aparțin ființei noastre, ci mai degrabă constituie oaspeți ai conștiinței noastre, și înseamnă nu o concentrare a voinței, ci concentrarea substanței gândirii.
De aici rezultă că nu este indicată și nici suficientă concentrarea „menținere a gândului" așa cum este înțeleasă și practicată în Occident. Conștiința este reținută tocmai asupra stării care apare în ea la un anumit gând, dar nu asupra gândului propriu-zis.
Dar ce reprezintă această stare? Este simțul obiectului, care apare atunci când îl privim, ca o dorință de a-1 cuprinde. Cu alte cuvinte, trebuie să ne concentrăm asupra simțului ideii și nu asupra ideii propriu-zise.
Acum înțelegem de ce trebuie să fie dezvoltat devotamentul față de obiect:
„Cu cât acesta este mai puternic, cu atât mai puternică este urma, cu atât este mai pregnant simțământul care rămâne în conștiința noastră."
Deci trebuie să ne concentrăm nu asupra reprezentării sau formei exterioare a obiectului, ci asupra dorinței de a vedea acest obiect în întuneric, în fața ochilor închiși. Aceasta deoarece simțul obiectului nu este altceva decât „pipăire

interioară", în dorința de a vedea inclus centrul voinței (hipofiza). De aici rezultă formula finală:
„Trebuie să privim «simțul obiectului» ca şi cum am putea vedea în acesta obiectul însuşi."
Totodată, trebuie să ne străduim să menținem cât mai mult acest simțământ.
în exemplul practic cu discul solar şi semnul OM, concentrarea este efortul de a simți simțul acestui obiect (sentimentul că Soarele se află în punctul de la mijlocul distanței dintre sprâncene), legat de dorința de a vedea cu adevărat acest disc, mai întâi fără semnul OM, apoi cu acest semn. Practic aceasta se reduce la a privi în centrul dintre sprâncene, ceea ce putem face fără a ne încrucişa ochii. Cuvântul MADHIA înseamnă „prin" iar semnificația întregii expresii este „a privi prin punctul din mijlocul distanței dintre sprâncene". Acest fel de a privi conduce la obținerea simțului hipofizei.
Acesta este un fapt uimitor. Oricât de puternic ne-am concentra asupra simțului zonei dintre sprâncene, nu îl vom simți ca atare,în schimb vom căpăta simțul zonei hipofizei.
Mijloacele auxiliare - apăsarea rădăcinii limbii de palatul moale (MUNDAKI MUDRA) şi concentrarea asupra simțului punctului de la mijlocul distanței dintre sprâncene - sunt necesare numai dimineața, dacă ne lipseşte simțul presiunii în zona hipofizei, care nu este produs numai de TRATAKA (sau în absența acesteia, cum este cazul orbilor). în timpul zilei şi îndeosebi după ora 21.00 acest simț apare foarte uşor. Singurul mijloc necesar pentru realizarea concentrării (întinderea arcului) este privirea în simțul obiectului, cu dorința de a-1 vedea. Astfel, aceasta nu este o reprezentare, ci doar o aşteptare. Ne este de ajutor să dorim cu ardoare şi să ne aşteptăm să vedem părți ale obiectului sau întregul obiect, să ne străduim, totodată, să „construim din întuneric" ca dintr-o argilă obiectul respectiv, chiar în fața ochilor.

Obiectul pe care l-am privit astfel începe să se deplaseze în interiorul capului nostru, exact la fel ca o săgeată, atunci când arcul este întins - în sens invers celui în care va porni ea. Cel care se antrenează va observa în acelaşi timp că i se opreşte respirația. Acesta este un semn că procesul de concentrare se desfăşoară aşa cum trebuie, în mod corect. Oprirea respirației este un fenomen normal în timpul concentrării şi nu trebuie să constituie motiv de îngrijorare. Ar fi mai rău dacă respirația nu s-ar opri, acesta constituind un semn sigur că ceva nu este în regulă în ceea ce priveşte capacitatea noastră de concentrare. Când respirația se opreşte trebuie să încercăm doar să nu împiedicăm concentrarea şi să atenuăm trecerile de la inspirație ia expirație şi invers. Apare întrebarea: ce durată să aibă concentrarea noastră? Teoria yoga susține că este nevoie de două ore de DHARANA continuă pentru a deschide centrul vederii. De aceea durata exercitiilor depinde în principal de timpul cât se menține principiul gândirii asupra obiectului respectiv. Aici mai acționează însă şi o altă lege, similară unei legi din planul material: în cazul energiei electrice, intensitatea este proporțională cu pătratul tensiunii. Aceasta înseamnă că, dacă în loc de două ore vom consuma pentru concentrare o singură oră, puterea de concentrare va reprezenta nu o jumătate, ci un sfert din cea inițială, iar dacă durata exercițiului va fi doar de o jumătate de oră, ea nu va mai fi decât 1z16 etc. Prin urmare şedințele de o jumătate de oră vor trebui să continue timp de şaisprezece zile la rând. Boris Saharov a alcătuit următorul tabel:

Două ore de şedință neîntreruptă	1 zi;
O oră pe zi	4 zile;
30 de minute pe zi	16 zile;
20 de minute pe zi	32 de zile;
15 minute pe zi	64 de zile;
10 minute pe zi	144 de zile;
7 minute pe zi	365 de zile.

Aceste cifre sunt, desigur, aproximative. Capacitatea noastră de concentrare creşte şi face să se restrângă timpul necesar. Tabelul ne este totuşi de folos, deoarece ne arată raportul aproximativ între efort şi rezultate. Deşi acționează într-un fel asupra nerăbdării noastre, ne arată totuşi care ar fi termenul la care ne putem aştepta, cu aproximație, să obținem rezultate, dacă vom fi la fel de silitori pe toată durata. Timpul necesar nu este exagerat, dacă facem o comparație cu cei douăzeci şi trei de ani cât trebuie repetată mantra OM. După cum am mai spus, concentrarea trebuie orientată către obiect pe toată durata exercițiului. Ne va fi de mare ajutor un şiretlic nevinovat, dar util, şi anume: la fiecare exercițiu care urmează trebuie să ne imaginăm că Soarele devine tot mai strălucitor.

Desigur, succesul în acest exercițiu dificil nu înseamnă încă deschiderea completă a celui de-al treilea ochi. Acesta va fi doar un prim semn al succesului, dacă facem abstracție de ceea ce reprezintă cu adevărat primul semn: un vis deosebit de viu şi sugestiv, pe care îl vom avea în noaptea care urmează primului exercițiu de concentrare. Deocamdată aceasta va fi doar o viziune de treapta întâi (lucruri neobişnuite). Oricât de mobilizator este însă acest prim succes, el nu constituie încă un semn că ar trebui să se treacă la exercițiile următoarei etape. Din când în când însă putem verifica dacă nu apar viziuni din a doua treaptă, sau chiar obiectul însuşi.

„Dacă pe timpul concentrării conştiinței insistăm din toate puterile asupra dorinței de a vedea un obiect în întuneric, în fața ochilor închişi, imediat ce ne vom aminti de aceasta ne va apărea viziunea obiectului respectiv."

Ucenicii mei aflați în stare de transă în timpul cursurilor călătoreau în afara corpului fizic. Viziunile ce se derulau nu contau pentru ei, ci mai degrabă ceea ce aveau să perceapă cu exactitate. în cursul meditațiilor îi duceam în timpul prezent la ei acasă şi le sugestionam să privească ceasul

care indica ora exactă în locuinţa lor. Marcam ora. Aproximativ şaizeci la sută spuneau cu exactitate ora când le sugeram aceasta.
Concentrarea asupra discului solar este crucială în timpul exerciţiului spiritual de tragere cu arcul, îndeosebi dacă are şi semnul OM. Senzaţional este că acest disc de pe coperta cărţii are proprietatea de deschidere a clarviziunii, clarmirosului, clargustului, precum şi a telepatiei. Obţinem încă o confirmare a influenţei pe care o are acest exerciţiu prin apariţia senzaţiei de căldură de-a lungul coloanei vertebrale, menţionată anterior, ca o trezire a forţei mistice KUNDALINI (cum este denumită poetic în scrierile indiene). Căldura aceasta se ridică treptat, urcă de-a lungul coloanei, până sus. Cu ajutorul ei se deschid toţi centrii, inclusiv al treilea ochi sau Floarea de lotus cu şase petale, ca o floare adevărată care se desface în timpul iernii într-o seră. Pentru ca aceste valuri de căldură să nu dăuneze exerciţiului, se recomandă efectuarea unui anumit exerciţiu de respiraţie, cunoscut sub numele de „FOALE" (BHASTRIKA).

EXERCIŢIU DE AMPLIFICARE A ENERGIILOR (FOALE)

Ne aşezăm drept şi respirăm, alternând rapid inspiraţia şi expiraţia (din diafragmă), de aproximativ douăzeci de ori, ca o pompă de aer (fără încordare). Apoi inspirăm lent şi profund, menţinem cât putem de mult aerul în plămâni şi expirăm lent. Repetăm tot acest complex respirator de trei ori, concentrându-ne gândul de fiecare dată asupra coccisului, a coloanei la înălţimea plexului solar şi apoi a zonei cervicale a coloanei, în dreptul fosei cervicale. Vom constata de fiecare dată, la repetarea acestui exerciţiu de respiraţie, că toată cantitatea de căldură concentrată într-un punct se ridică la punctul următor (adică de la coccis până în dreptul

plexului solar, de aici la fosa cervicală şi apoi mai sus). Aceste exerciţii se efectuează în timpul concentrării asupra discului solar, imediat ce apare senzaţia de căldură. în acest timp nu vom întrerupe concentrarea.
Cu timpul încep să apară frecvent diverse fragmente de viziuni, din prima şi uneori din a doua treaptă. Pentru a înainta cu toată convingerea, trebuie să începem exerciţiul cu viziunile de chipuri umane şi peisaje abia după ce ne va apărea viziunea unei flăcări foarte luminoase, care împrăştie raze. Viziunea aceasta trebuie să fie la fel de vie ca o flacără reală, văzută cu ochii fizici. Ea îi apare fiecăruia de câteva ori şi indică momentul în care orice om care efectuează aceste exerciţii poate trece la etapa superioară a tragerii spirituale cu arcul - KHATCHARI MUDRA (rătăcirea în KHA - lansarea săgeţii). Această flacără reprezintă limba de foc care trebuie înghiţită, adică, prin orificiul din palatul moale, trebuie condusă până la glanda pineală. (Procesul acesta este înţeles de foarte mulţi sub aspect material: limba fizică, prin anumite procedee, este ascunsă în glotă, yoghinii reuşind prin aceasta să înfrângă foamea, setea, bolile şi moartea, putând fi şi îngropaţi de vii.) în locul acestei limbi de foc poate apărea uneori şi viziunea unei lumini ce împrăştie raze în jur. în cazul concentrării asupra simţului hipofizei reuşim uneori să reducem într-o măsură presiunea, şi atunci apar viziuni luminoase, de exemplu flacăra unei lumânări care arde pâlpâind şi se vede foarte clar. Viziunile acestei flăcări nu sunt ceva imaginar, ci apar complet pe neaşteptate şi sunt atât de pregnante şi de luminoase, încât acoperă toate celelalte fenomene.

LANSAREA SĂGEŢII

„Cunoaşte ţinta veşnică" - în aceste cuvinte este cuprinsă întreaga taină a ultimei acţiuni: finalizarea tragerii cu

arcul. După ce lansează săgeata, arcaşul priveşte neabătut în direcţia în care a plecat aceasta, să vadă dacă a lovit ţinta în centrul ei. La fel şi arcaşul spiritual, după ce şi-a relaxat toată încordarea conştiinţei, trebuie să privească obiectul pe care 1-a ţintit. Dar dacă adevăratul arcaş, care foloseşte un arc fizic, după ce a dat drumul săgeţii nu mai poate influenţa traiectoria acesteia sau zborul ei spre ţintă, arcaşul spiritual se poate opune „rafalelor de vânt" care apar în conştiinţa sa, poate ţine sub control zborul săgeţii sale spirituale.
Acest control nu trebuie să constituie o nouă concentrare, care să lanseze o nouă săgeată, de parcă ar mai trage o dată. Dar nu trebuie să fie nici o aşteptare pasivă. „Cunoaşte ţinta" - aşa spune formula. Nu trebuie să admitem nici un alt gând („rafală de vânt"), deoarece fiecare abatere de acest fel va denatura rezultatul, va abate săgeata de pe direcţia cea bună, iar aceasta înseamnă că în locul obiectului vizat (ţinta) ea va iovi o altă ţintă - gândul întâmplător. Dar, pe de altă parte, această fază de cunoaştere a ţintei nu trebuie să reprezinte o reprimare activă a oricăror momente ce ne pot sustrage. Cu alte cuvinte, durata şi eficienţa acestei etape de cunoaştere a ţintei depind nemijlocit de amplitudinea la care am încordat arcul, adică de concentrare. Deoarece orice forţă determină o rezistenţă a mediului exterior (în cazul nostru - o oboseală a gândirii), conform legii generale de obţinerea a formei aerodinamice, vom avea o curbă minimă de oboseală, care reprezintă, în acelaşi timp, un maximum de putere.
în acest fel, maximul se află la 3z4 din lungimea curbei faţă de punctul iniţial. Lungimea totală a curbei este cu atât mai mică, cu cât panta ei este mai mare. în practică rezultă de aici că, cu cât tensiunea concentrării este mai mare, cu atât este mai scurt efectul, adică viziunea, contrar aşteptărilor, are o durată mai mică. De aici rezultă o importantă concluzie practică: cu cât concentrarea este mai calmă, cu atât durata viziunii este mai mare.

Ca şi până acum, ne vine în ajutor terminologia indiană. DHARANA înseamnă „reținerea principiului gândirii" şi o traducem prin concentrare numai datorită resurselor insuficiente ale vocabularului nostru occidental. Prin concentrare noi înțelegem totdeauna o anumită încordare, o presiune exercitată de gândire, pe când reținerea nu este nimic altceva decât „sprijinire", „uşurare", „proptire" de obiect prin efectul propriei greutăți, cu minim de efort. Cu alte cuvinte, DHARANA denumeşte tocmai ceea ce am avut în vedere vorbind despre curba minimă de oboseală sau curba maximă de putere. Este încă o dovadă că înțelepții din vechime cunoşteau bine bazele mecanicii moderne. Principiul gândirii trebuie să „apese" deci asupra obiectului numai cu propria sa greutate, atât şi nimic mai mult. Dacă presiunea pe care o exercită este prea puternică, curba de putere creşte prea brusc şi durata puterii este micşorată. Dacă presiunea va fi prea slabă, panta curbei este prea mică şi succesul vine mult prea lent. Aceasta este taina concentrării.

Diferența între destinderea concentrării şi meditație constă doar în respirație: cu cât încercăm mai mult să reținem un obiect, imaginea sa interioară, cu atât mai mult se încetineşte inspirația, care devine din ce în ce mai lentă, până atinge punctul de maximum, iar apoi trece în contrarul său - expirația. Astfel, este conectată meditația. De aici rezultă că, pentru aprofundarea concentrării, se va prelungi faza de inspirație, iar pentru aprofundarea meditației - faza de expirație. Când respirația se va încetini atât de mult, încât va deveni nesesizabilă, apar fantasme de la prima până la a patra treaptă - cea superioară; respirația scade în continuare tot mai mult, pentru ca la a patra treaptă să devină nulă, să se întrerupă complet. în legătură cu aceasta, în momentul viziunii conştiința de sine dispare total, omul uită de sine. Această stare se numeşte LA1A (întrerupere) şi se referă atât la respirație, cât şi la conştiința de sine.

T

Există şi o altă diferenţă importantă între concentrare şi meditaţie, caracterizată reuşit prin compararea cu tehnica tragerii cu arcul. Aceasta se referă la direcţia atenţiei. Dacă în cazul concentrării conştiinţa este orientată spre centrul dintre sprâncene, prin aceasta manifestându-se senzaţia că obiectul este retras tot mai adânc în interiorul capului, aşa cum săgeata este trasă înapoi, în sens invers zborului ei, în cazul meditaţiei, atenţia trebuie orientată către cel de-al treilea ochi. Vom avea senzaţia că privirea interioară se îndreaptă către centrul dintre sprâncene. Acest fapt, de care ne putem convinge fiecare, a condus la o interpretare incorectă a acestei tehnici: mulţi îşi încrucişează ochii la rădăcina nasului sau îşi privesc rădăcina nasului, ceea ce nu este corect. Trebuie înţeles cât se poate de bine că orientarea ochiului interior spre punctul dintre sprâncene trebuie să fie produsă numai prin transferarea privirii către interior şi nu încrucişând ochii, ochii nu participă la acest exerciţiu, la fel cum privitul în cel de-al treilea ochi, în centrul capului, unde la concentrare simţim o greutate, ne trimite de îndată privirea înainte, în punctul plasat între sprâncene, către exterior. Ţinând seama de aceasta, trebuie să interpretăm şi să înţelegem exact toate indicaţiile conţinute de sursele originale despre tehnica privirii în aceste exerciţii.

Când anume este necesar să se treacă de la concentrare la meditaţie? Această trecere are loc de la sine, în momentul intersectării obiectului cu punctul senzaţiei de apăsare pe care o simţim în cap. Cititorul poate efectua următorul experiment: să se concentreze asupra centrului capului pentru o clipă, iar apoi să se abată foarte puţin din acest punct în direcţia glandei pineale. Va simţi imediat cum vederea se „lansează" înainte, în centrul plasat între sprâncene.

Există, prin urmare, două teste de concentrare, care se succed automat, unul după altul:

1. Concentrarea, în adevăratul sens al cuvântului, ca o menţinere a principiului gândirii pe obiect. Această treaptă

este caracterizată totdeauna prin respirație continuă, prelungirea inspirației şi menținerea aerului în plămâni şi prin orientarea direcției privirii asupra centrului dintre sprâncene. Prin aceasta se realizează întinderea arcului.
2. Meditația propriu-zisă, ca o contemplare a obiectului în centrul dintre sprâncene. Ea este însoțită totdeauna de respirație nesesizabilă, prelungirea expirației şi pauze fără aer în plămâni, şi orientarea spre al treilea ochi, în mijlocul capului, unde apare presiunea la concentrare. Prin aceasta se realizează lansarea săgeții (forma gând).
Deoarece aceste două trepte se succed automat, aşa cum am mai arătat, la fiecare întrerupere a meditației de gânduri noi şi revenire la claritatea anterioară a gândirii, este necesar să învățăm să nu amestecăm aceste faze. De exemplu, nu este permis să desfăşurăm treapta întâi însoțită de respirație nesesizabilă, iar pe cea de-a doua - de respirație continuă; nu este permis să orientăm concentrarea spre al treilea ochi, iar meditația - direct în centrul dintre sprâncene.
Din toate acestea deducem tehnica finală a vederii fără ajutorul ochilor.
1. Se recomandă, deşi nu se referă nemijlocit la vederea fără ajutorul ochilor, să se efectueze în prealabil, timp de douăzeci-treizeci de zile, antrenamente după metodica descrisă în prima parte, până la obținerea „miresmei cereşti" sau a „gustului paradisiac". Acest antrenament este necesar deoarece succesul pe care îl obținem, cel puțin în una dintre aceste direcții, ne conferă o încredere puternică, tenacitate şi răbdare pe cursul exercițiilor şi, în plus, o reprezentare a concentrării corecte.
2. Când atingem nivelul de stăpânire a exercițiilor de respirație şi a pozițiilor corpului, începem exercițiile TRATAKA asupra discului solar desenat pe hârtie. *După două-trei minute de contemplare, închidem ochii şi dorim să vedem acest disc solar cu semnul OM în întuneric, în fața ochilor închişi.* Ne străduim să menținem soarele în gând.

Poziția limbii este cu rădăcina pe palatul moale al cerului gurii. Nu trebuie să uităm, totodată, să repetăm continuu sunetul OM cu pronunția corectă.
3. După ce avem viziunea unor lucruri neobişnuite, ba chiar şi răspunsuri la întrebările formulate, putem începe antrenamentele cu portrete ale unor persoane: vom determina o cunoştință sau o rudă, cu care avem contact sufletesc puternic, sau o personalitate pe care am văzut-o adesea, actor, om de ştiință sau pentru care păstrăm un anume sentiment. Timp de câteva minute efectuăm TRATAKA cu portretul acestei persoane. După ce privim trăsăturile chipului din portret, vom obține simțul acestei persoane, de parcă ni s-a alăturat. închidem ochii şi ne concentrăm pe dorința de a menține acest simțământ sau chipul interior în întunericul de dinaintea ochilor închişi. Apoi expediem obiectul, împreună cu simțământul, în interiorul capului. Nu trebuie să menținem cu forța obiectul în centrul dintre sprâncene. Principiul gândirii trebuie să fie orientat exclusiv asupra simțului obiectului. Respirația trebuie să fie continuă, iar mâinile cel mai bine este să fie ținute pe genunchi.
4. Când simțim că obiectul, în rătăcirea sa prin KHA (din centrul dintre sprâncene până în centrul capului), se apropie de mijlocul capului, încercăm să privim simțul obiectului, de parcă s-ar găsi în punctul în care produce presiunea la concentrare. Imediat ce vederea interioară țintește din nou în centrul dintre sprâncene, contemplăm obiectul în al treilea ochi. Respirația trebuie să fie nesesizabilă. Nu avem nevoie decât de aşteptarea viziunii obiectului în al treilea ochi (indirect în centrul dintre sprâncene).
5. Când ne fură contemplarea apare viziunea obiectului, care, în funcție de gradul până la care am evoluat, se aprofundează sau se stinge, lăsând o urmă care pâlpâie. în această etapă procesul descris ne serveşte doar drept exercițiu.
6. După o practică suficient de îndelungată, atunci când reuşim să „prindem" acelaşi obiect şi a doua oară, putem

reuşi lansarea săgeții fără să încordăm arcul, direct din al treilea ochi, din spatele glandei pineale sau din centrul dintre sprâncene, privind punctul din creştetul capului, căci şi de aici privirea trece automat **tot** în centrul dintre sprâncene. Astfel vom începe direct cu meditația în al treilea ochi.
în încheiere prezentăm alte câteva exemple din practică, pentru a explica ce posibilități ne oferă vederea fără ajutorul ochilor.
„Concentrarea asupra centrului dintre sprâncene." Mai întâi dorința de a vedea un anumit obiect, apoi simțul centrului, apoi concentrarea asupra unei flori de lotus şi, în final, asupra efectului dorit au dat viziunea în mişcare, după care apar multe alte viziuni, fără prea mare efort. Concentrarea a fost însoțită de o căldură puternică în coccis, timp de o oră.
Astăzi - o viziune foarte clară, din treapta a treia: un chip frumos, în mărime naturală, aplecat puțin într-o parte, cu pleoape mobile, care dispare lent. Am început TRATAKA folosind o hartă de perete pentru a obține presiunea în centrul capului şi, după unu-două minute, am transferat conştiința în acest punct din centrul capului, dintr-o dată, împreună cu meditația şi respirația nesesizabilă. Viziunea s-a produs după cinci minute.
Recomand mai întâi să se privească în centrul dintre sprâncene, înainte să se transfere concentrarea în al treilea ochi, pentru ca apoi să se privească în al treilea ochi, readucând astfel privirea în centrul dintre sprâncene.

ARCAŞUL PERFECT

„Cel mai bun dintre cei care exersează, al cărui spirit a înțeles DHIANA, cel mai bun între cei care văd, este capabil să por-nească repede la drum într-un alt corp. Atotştiutor, atotvăzător, făcând bine tuturor ființelor, înțelegând sensul

tuturor scrierilor, enunțând învățătura unică, fiind cunoscut prin puterile sale măreţe, neobişnuite, trăind îndelung, capabil să facă să apară lucrurile din trei lumi şi să le păstreze sau să le facă să dispară" *(Tantrele,* 34).
Până aici am descris tehnica tragerii spirituale cu arcul, în principal primele trei trepte, care sunt accesibile oricărui om. La cea de-a patra şi ultima treaptă, a cărei perfectă stăpânire conduce Ia măiestrie, m-am referit numai în treacăt. Expunerea ar fi însă incompletă dacă nu am dispune de o prezentare exactă a acestei trepte, a Maestrului, care constituie încununarea evoluției în acest sens.
în şcolile mistice de tradiție orientală treptele evoluției spirituale sunt enumerate şi descrise cu lux de amănunte, chiar dacă expresiile folosite sunt voalate. De aceea, este nevoie de multă intuiție şi profunzime a spiritului pentru a descifra tainele, care le sunt împărtăşite numai celor inițiați. Aceasta explică din ce cauză, chiar şi în materialele recent publicate, învățătura indiană este prezentată atât de încâlcit şi contradictoriu, ceea ce face ca un cititor pretențios şi cult fie să renunțe la ele, considerându-le neştiințifice şi fără rost, fie să încerce să le completeze şi să le îmbogățească conținutul. Au apărut astăzi foarte mulți „specialişti" în tragerea cu arcul care nu reprezintă mare lucru de fapt.
Pentru a face parte dintr-o astfel de şcoală spirituală, un discipol trebuie să se supună unei discipline etice foarte stricte, care cuprinde, în principal, patru virtuți: recunoaşterea, absența patimilor, comportarea drept-credincioasă şi aspirația către salvare, către izbăvire. Desigur, recunoaşterea nu are aici sensul succesului în viață sau al depăşirii patimilor elementare, cum ar fi gelozia, ura, răzbunarea. Discipolul spiritual trebuie, mai degrabă, să recunoască diferența dintre real şi nereal, dintre bine şi rău, dintre etern şi trecător. Din această primă calitate apar de la sine toate celelalte, cum ar fi detaşarea de tot ceea ce este nereal, rău intenționat şi trecător, ca şi o comportare corectă şi plină de

credință. Această din urmă calitate are şase aspecte: liniştea gândurilor, stăpânirea de sine, calmul acțiunilor, răbdarea, încrederea în alții sau în sine şi atenția bine orientată, în sfârşit, dorința de eliberare, dar nu în sensul refuzului şi renunțării la lume, ci în sensul eliberării interioare de tot ceea ce este lumesc. Această din urmă calitate, care constituie rezultatul celor precedente, imprimă celui în cauză destoinicia inițierii. Fără această pregătire spirituală, cel vizat nu-şi va găsi Mentorul, chiar dacă ar răscoli lumea. Dacă a dobândit această calitate, el nu trebuie să caute nicăieri, căci Mentorul va veni singur, deoarece îşi aşteaptă de mulți ani discipolul, cu mult înainte ca acesta să se fi hotărât să-şi caute un mentor. Premisele aşteptării sufleteşti sunt aceleaşi din cele mai vechi timpuri. Ele sunt imuabile, ca şi legile naturii. Pe de altă parte, discipolului nu i se cere perfecțiunea, el trebuie doar să se străduiască să îşi dezvolte însuşirile necesare. Dar încă înainte de a atinge nivelul dorit, el va practica deja'exerciții şi ritualuri de meditație asupra unor obiecte strict materiale.

Astfel începe pregătirea discipolului. După câteva luni de meditație asupra unor obiecte din lumea strict materială vor apărea primele viziuni de lucruri neobişnuite. Şi abia după aproximativ un an apare viziunea Mentorului. Mai întâi îi apar ochii luminoşi, care domină totul, iar după alte exerciții discipolul îşi vede Mentorul față în față.

Un mentor atent va constata analogii în această manifestare a măreției legii cosmice a armoniei. Această lege, cea mai importantă dintre toate, poate fi formulată astfel: centrele cercurilor mici se rotesc în jurul centrului unui cerc mai mare. în acest mod, se formează zilele şi nopțile în cursul celor două săptămâni când Luna este în creştere, compunând jumătatea luminoasă a lunii - ziua lunară, şi zilele şi nopțile când Luna este în descreştere - care formează jumătatea întunecoasă a lunii - noaptea lunară. în acest fel, se formează timp de şase luni, cât Soarele se

deplasează către sud, noaptea anului, iar celelalte şase luni, cât Soarele se deplasează către nord - ziua anului. Câteva zeci de ani din viaţa unui om reprezintă partea luminoasă, de dezvoltare - ziua vieţii sale, iar aproximativ tot atât reprezintă coborârea pe versantul opus - noaptea existenţei respective etc.

în cazul nostru fiecare treaptă de evoluţie a unei sfere este supusă aceloraşi legi ca subdiviziunile treptei respective. La fiecare etapă a evoluţiei mistice se repetă aceeaşi serie de momente distincte, treptele meditaţiei compun în acelaşi fel fiecare etapă a evoluţiei. Dacă meditaţia are patru trepte - aşezarea săgeţii şi ochirea, întinderea arcului, lansarea săgeţii şi aşteptarea loviturii în centrul ţintei sau contemplarea acesteia, în esenţa sa - seria de exerciţii cuprinse în cele patru trepte ale evoluţiei este identică, de la discipol la mentor. La fel se întâmplă şi cu viziunile: viziunile dintr-o meditaţie se succed în aceeaşi ordine în care sunt compuse, la rândul lor, din exerciţiiz Deşi predomină tendinţa de bază a momentului dominant, în general raportul rămâne acelaşi. Acest aspect important ne permite se deducem matematic caracteristicile de bază ale treptelor respective, pe baza caracterului general al subdiviziunilor care le compun. Această corespondenţă poate fi determinată în felul următor:

1. *Prima treaptă de meditaţie* - PRIMARĂ, MATERIALĂ. Viziunile ei sunt lucruri neobişnuite. Un mistic la nivelul primei trepte este preocupat de obiectele materiale primare şi rezultatul contemplării sale este numit contemplare „cu îndoială", deoarece nu poate identifica obiectul care îi apare în viziune. Dacă însă poate identifica obiectul, contemplarea sa este numită „fără dubii".

2. *A doua treaptă de meditaţie* - CONCENTRAREA. Ea este însoţită de respiraţia continuă. Viziunile acestei trepte sunt răspunsuri la cele ce ne-am propus şi sunt privite de asemenea cu îndoială, deoarece încă nu se poate

determina dacă aceste viziuni se referă la trecut, prezent sau viitor şi dacă au fost provocate de gânduri proprii sau străine. Când însă îndoielile sunt depăşite, ceea ce se poate realiza prin verificare, contemplarea în această treaptă este numită „fără îndoieli", deoarece, cum am mai văzut, poate depăşi toate obstacolele din spațiu şi timp. Deşi această treaptă nu este ultima, plină de adevăr, ea conține adevărul trecutului sau viitorului şi, dar nu obligatoriu, al prezentului. Ea aparține sferei materiale fine, atemporale, de aceea este necesară evoluția la o treaptă superioară pentru a pune în relație această cunoaştere şi realitatea imediată. Aici se manifestă legea, pe care o ignoră adesea clarvăzătorii, conform căreia viziunile se dezvoltă de sus în jos, de la spiritual către fizic, şi nu invers.

Dacă practica celei de-a doua trepte de meditație constă în a privi un obiect luminos, Soarele strălucitor, în mod analog apare practica pentru a doua treaptă de dezvoltare mistică, ce se bazează pe meditația asupra luminii în care apare obiectul menționat la prima treaptă. Şi în acest caz apare o căldură puternică la nivelul coloanei, în întregul corp. Această căldură este denumită focul şarpelui - KUNDALINI - denumire alegorică a pătrunderii energiei cosmice vitale în canalele şi centrii de materie fină, în florile Lotusului, trezit la viață şi înflorind din acest foc mistic. De aceea la nivelul treptei a doua exercițiile se desfăşoară cu adevărat în sistem yoga.

3. Când acest foc mistic al şarpelui atinge nivelul sprâncenelor, zeitatea KUND ALINI i se dezvăluie privirii spirituale a misticului sub forma unei limbi de foc, nu în mod alegoric, ci chiar apare în fața ochilor săi închişi sub forma unei adevărate flăcări ce arde. Acest moment marchează *a treia treaptă a meditației,* ca şi a treia treaptă de evoluție a misticului. Acum el începe să mediteze asupra unui punct (BINDU DHIANA). Ce înseamnă aceasta? Cuvântul indian BINDU înseamnă picătură şi sugerează forma de picătură a

limbii de foc. Această limbă de foc este vestita KHATKHARI MUDRA, care, sub aparența înghițirii limbii, ascunde vederea limbii de foc în zona KHA - intervalul dintre hipofiză şi glanda pineală (în sens figurat - spațiul ceresc), deasupra palatului, între centrul dintre cele două sprâncene şi occipital. Această vedere a limbii de foc, contemplarea acesteia, numită în yoga „privire (contemplare) cu încântare", este cea care oferă cunoaşterea deplină a obiectului.
Percepția reală, drept în fața ochilor, este la fel ca starea de încântare. Căci taina puterilor yoghine este capacitatea de a vedea obiectul în al său al treilea ochi şi, în acelaşi timp, cu toată claritatea formei, culorii şi luminozității acestuia. Iată cum explică AGNI YOGA: „Fiecare vedere distinctă a unui obiect în al treilea ochi face pentru noi obiectul aproape palpabil. Când imaginea obiectului este chemată în deplină perfecțiune a liniilor şi culorilor, asupra sa putem acționa nemijlocit. Atunci putem deposeda acest obiect, indiferent de distanță, îl putem stăpâni şi acțiunea noastră se poate răspândi de la obiectele cele mai frecvente până la planetele cele mai îndepărtate."
Această viziune a şarpelui de aur răsucit şi a limbii de foc în coccis - MULADHARA - face să se trezească de la sine puterile KUNDALINI, care se ridică într-o clipă, ajungând în toată strălucirea la nivelul capului şi deschizând centrii. Viziunea glandei pineale, a unuia sau mai multor oameni, îi aduce pe aceştia în totală stăpânire, astfel încât ei percep toate gândurile transmise în mod clasic, ca şi cum ar fi sub hipnoză. O vedere similară a centrului plasat în ombilic oferă o imagine exactă în profunzime, cu structura internă a corpului respectiv, ca o radiografie. Cititorul poate găsi numeroase alte date despre toate acestea în capitolul al treilea din YOGA - SUTRA PATANDJALI, unde sunt prezentate multe alte forțe obținute prin viziuni.
4. Dezvăluirea totală a tuturor forțelor psihice nu este însă treapta cea mai înaltă, îndeosebi pentru că PATANDJALI,

care consideră aceste forţe doar un adaos la SAMADHI, spune în continuare: „Prin indiferenţă, chiar faţă de aceste forţe, se distruge sămânţa răului şi vine eliberarea."
Prin eliberare SAMADHI se înţelege revenirea deplină la Perfecţiunea Sacră. De aceea, *a patra treaptă de evoluţie* trebuie doar să-l conducă pe yoghin către acest scop suprem.
Să revenim la cele patru trepte de meditaţie, de această dată doar la ultima parte, care, conform legii analogiei, trebuie să definească caracterul fundamental al celei de-a patra trepte de evoluţie. De fapt toate forţele aparţin acestei a patra trepte, care este greu de atins - cea a contemplării ţintei. Ele apar în momentul uitării totale de sine, contopirii depline cu ţinta. Despre aceasta ne vorbeşte MUNDUKA UPANISHÂD:
„OM este arcul, EU (ATMAN) sunt săgeata, iar BRAHMA este ţinta. Loveşte cu atenţie în ţintă şi fii precum săgeata, una cu ea."
Astfel, a patra treaptă de evoluţie este caracterizată, în primul rând, prin a deveni una cu săgeata şi ţinta. în urma acestui fapt, în această treaptă de evoluţie se vor naşte toate forţele de la sine, fără nici un fel de exerciţii. Dacă vom analiza acum problema din direcţie opusă, în scrierile înţeleptului BHERANDA vom afla numai trei meditaţii: de substanţă primară, luminoasă şi de substanţă fină; el indică, totuşi, caracterul binar al acesteia din urmă, ca o contemplare a marelui zeu KUNDALINI şi BRAHMA, ca un punct. Acesta spune:
„Dacă, printr-o mare fericire, cuiva i se trezeşte KUNDALINI, el merge înainte împreună cu EUL din corp, prin orificiul de la nivelul ochilor, şi călătoreşte pe Calea regilor, dar nu poate fi vizibil, datorită marii lui luminozităţi... Yoghinii obţin orice succes în meditaţie prin SAMBHAVI MUDRA. Aceasta este meditaţia tainică a substanţei fine, greu accesibilă chiar şi zeilor."

Această apariție a zeului KUNDALINI sub forma unei limbi de foc am mai trăit-o în a treia treaptă. Deci obiectul meditației în a patra treaptă trebuie să fie contemplarea lui BRAHMA ca punct. Pe de altă parte, în capitolul al treilea BHERANDA spune:

„înseamnă că aceasta este meditație de treapta a patra: în cap, între hipofiză şi glanda pineală, unde anterior a apărut viziunea limbii de foc, aşează-ți propriul EU, adică realizează concentrarea asupra senzației de EU, ca şi cum EUL este una cu flacăra. Astfel, pe de o parte, BINDU poate fi contemplat ca un BRAHMA şi conştiința noastră trebuie unită de acesta. Pe de altă parte, aşa cum se spune şi în UPANIŞADE, două strofe mai jos, acest BRAHMA este o flacără mult mai subtilă decât tot ce este mai subtil şi trebuie să fie săgeata ce nimereşte în EU."

Urmarea acestei meditații, cea mai subtilă dintre toate meditațiile, este cunoaşterea EU-lui. Iar PATANDJALI adaugă:

„Prin cufundarea sinelui vine cunoaşterea propriului EU. De aici cresc auzul, pipăitul, gustul şi mirosul. Există o metodă de acțiune magnetică ce conduce la deschiderea acestui centru. Pe fruntea persoanei care este supusă testului aşezăm ambele degete mari ale mâinilor, de-a lungul sprâncenelor, astfel încât să formeze aparent al doilea rând de sprâncene. Se mângâie uşor fruntea cu aceste două degete, dinspre mijloc, de-a lungul sprâncenelor. Celelalte degete se țin răsfirate, pe laturile capului, astfel încât degetele mici sunt dincolo de orificiile urechilor. Dacă persoana testată este senzitivă, după un timp de pase magnetice de acest fel va avea viziuni."

Pentru a deschide al treilea ochi trebuie să simțim locul glandei pineale. în acest caz se procedează astfel: ne concentrăm în centrul dintre sprâncene. Rezultatul nu este simțul acestui punct, ci, în mod excepțional, simțul celui de-al treilea ochi. De aceea în Yoga se recomandă: concentrați-vă

asupra punctului dintre sprâncene, ceea ce, adesea, este înțeles în mod eronat ca încrucişare a ochilor la rădăcina nasului. Pentru a îndrepta această eroare, uneori profesorii de yoga înțeapă acest punct al frunții discipolilor cu un instrument ascuțit. Atunci discipolul se concentrează involuntar în punctul dureros şi îşi simte cel de-al treilea ochi. Astfel s-a procedat la proclamarea ca yoghin a lui SHRI RAMA KRISHNA.
Contraindicații pentru exersare au femeile care se află în ciclu lunar calendaristic, plus trei zile după el. La fel, nu se fac meditații pentru deschiderea centrilor de forță în timpul ploilor torențiale şi furtunilor. în schimb se recomandă după ce a ieşit curcubeul, fiindcă după ploaie are loc curățarea straturilor atmosferice de anumite energii.
Concentrarea gândului pentru deschiderea ochiului al treilea se face după desenul făcut pe ultima pagină a copertei, de dorit după ora 19,00. Cea mai bună oră ar fi între 21,00-23,00, pentru meridianele noastre.
- Fixați cartea cu imaginea soarelui la nivelul ochilor la distanța de o mână întinsă. Se poate fixa şi la o distanță mai mare, dar să nu depăşească înălțimea voastră. (Se stă în picioare sau pe un scaun.)
- Relaxați-vă. Reglați-vă respirația. Nu se respiră profund, doar superficial. Gândul să fie la locul dintre sprâncene.
- Priviți relaxat în ordinea descrisă mai jos, timp de aproximativ 3-5 minute, fiecare detaliu în parte, în sens orar.
- cerul senin
- razele soarelui
- cercul soarelui cu semnul 3^(„OM")
- semnul ^
- doar punctul mic al semnului „OM"
- apoi închideți ochii şi doriți să vedeți acest „Soare" în fața ochilor închişi, aşteptând aproximativ 3-5 minute.
Acest exercițiu (meditație) se repetă timp de două ore.
Dacă ați reuşit să vă apară ALBASTRU în fața ochilor

închişi, centrul Ajna s-a deschis. O căldură care trece prin coloana vertebrală, aducând în faţa ochilor imaginea unei flăcări de lumânare sau a unui foc, ridică energia Kundalini de la baza trunchiului către creştetul capului. Dacă vă ameţeşte şi apare galben-portocaliu în faţa ochilor închişi - şi vi se face cald - întrerupeţi meditaţia punând mâna stângă pe plexul solar şi dreapta pe creştetul capului, inspirând adânc, deschizând ochii.
Dacă în timpul meditaţiei vă apare un ochi care vă priveşte fix - de culoare bleu-albastru - este ochiul vostru al treilea. Aţi reuşit!!!
Mantra OM se repetă tot timpul meditaţiei.
Persoanele care au avut probleme de sănătate (rinită alergică sau sinuzită) vor avea un timp mai mare de exersat, în schimb îşi vor vindeca afecţiunile în procesul meditaţiei.
Dacă veţi exersa timp de două ore continuu - se deschide chakra Ajna. Este bine să vă priviţi în oglindă după exerciţiu, în punctul dintre sprâncene, 10-15 secunde, apoi închideţi ochii dorind să vă vedeţi ochiul al treilea, apoi aura capului.
Continuaţi prin a vizualiza organele interne.
Vă doresc succes.
„ La primul cuvânt rostit,
mă voi nărui,
ploaie caldă peste regatul meu.
Şi poate cândva, cineva
se va mai chirci din nou, plângând,
într-un atom din Masa Tăcerii
care voi fi chiar eu..."
Ruxandra Felicia Enache, *KARMA*

p

Aurele palmelor şi tălpilor obținute prin electronografie

CUPRINS

Introducere.....7
Cap. I Ce înseamnă să fii medium.....11
Animism şi spiritism • Comuniunea • Corpul astral • Aurele şi culorile • Chakrele • Legătura reciprocă vindecător-pacient • Karma şi etica • Ce este vindecarea psihică?
Cap. II Procedee de vindecare.....35
Energia • împământarea • Imagini vizuale • Procedee simple de vindecare • Vindecări prin crearea imaginilor mentale • Tratamente la distanță • Vindecarea cu ajutorul unui spirit-mentor • Chirurgia psihică sau PSI
Cap. III Autovindecarea.....53
Trezirea • Durerea şi boala • Dirijarea energiei • Deschiderea şi închiderea chakrelor • Stagnarea • Meditația şi vindecarea cu ajutorul culorilor • Readucerea corpului din stările PSI • Cum se înlătură legăturile energetice • Neutralitatea şi nonrezistența • Şocurile psihice
Cap. IV Citirea psihică.....77
Viața noastră de medium • Tablouri şi imagini irațională • Ştergerea informațiilor

negative din aură • Citirea aurei • Citirea aurei cu ochii deschişi • Cum se citesc chakrele • Determinarea poziţiei durerii în aură şi în corp • Autoapărarea • Comunicarea • îmbinarea imaginilor • Perfecţionarea citirii psihice
Cap. V Etape avansate de vindecare PSI.....95
Purificarea chakrelor • Stăpânirea corpului • A fi sănătos • Vocea interioară
Cap. VI De ce se îmbolnăvesc oamenii?.....101
Vindecarea prin preluarea boJii • Tulburările psihice • Necooperarea psihică • Narcoticele • Moartea • Legăturile karmice
Cap. VII Credinţa, intuiţia, autorenunţarea.....112
Vindecarea prin credinţă • Crearea şi distrugerea • Realitatea • Visele, vindecarea în somn şi clasele astrale
Cap. VIII Retrospecţia.....126
Prezicerile, presimţirile şi vieţile viitoare • Cum să ne citim viitorul • Mentorii spirituali • Procesul de vindecare în afara corpului • Cunoaşterea corpului nostru de către propriul nostru spirit
Cap. IX Deschiderea celui de-al treilea ochi.....139
Telepatia • Clannirosul • Clargustul • Deschiderea simţurilor în hipnoză • Clarviziunea • Al treilea ochi • Treptele maestrului
Cap. X Teoria şi practica tragerii spirituale cu arcul.....157
Timpul • Respiraţia • Exerciţiul ritmic de respiraţie preliminar • Kevali (exerciţiul propriu-zis) • Poziţia corpului • Punerea săgeţii în arc şi ochirea • întinderea arcului • Exerciţiu de amplificare a energiilor (foaie) • Lansarea săgeţii • Arcaşul perfect